家庭宝鉴

本书记述家庭常识，保健秘方，夫妻和合要诀。及许多您未曾探讨的真理。。。。。。。

九天司命眞君聖相

台中聖德寶宮恭奉

生命之光

懿旨

民國七十年九月二日
歲次辛酉年八月初五日

本宮主席 關 登台

聖示：因有眞誠道志，欲翻印「灶君眞經」勸世，用心可嘉，然舊經深典已難適應時代之需要，故吾向 無極瑤池老母請求著作新書一部，已蒙恩准，今夜 金母頒旨，吾心甚悅之，諸生同受其榮，希靜心準備接旨。

瑤池駕前董双成元君 降

詩曰：大道降來聖德揚。玄機妙理此中藏。
三餐清靜天廚客。火裡栽蓮作食糧。

聖示：今夜吾奉 無極瑤池金母懿命，帶懿旨宣讀，神人俯伏，靜聽宣旨。

欽奉 無極瑤池金母懿旨曰：

母居瑤池，心懷塵世，念原靈墮落，痛諸子失德，雖有諸天仙佛降鸞宣化，無奈世界花花，塵埃樸樸，偏多醉生夢死之輩，少有醒覺修眞之士，令諸天浩嘆，三曹普憐！故母心不忍，普垂大道以拯靈童，幸迷途知返者，漸有其人，母心稍慰一二。

觀今世人，生於科技盛世，迷於物質聲色，頓忘本源，人類生活之競爭，無非求得生命延續，及身心健康愉快，但維持生命源頭之神—司命眞君（灶君），早爲世人遺忘，爲求生命活潑，需由能源不斷補充，始免慧命懸絲，神光斷熄。今 母爲廣開光明覺路，特賜 旨一道，命爾臺中聖德寶宮著作新書一部，頒賜書名曰「生命之光」。命由九天司命眞君，執筆著作，由聖筆楊生以問答方式，扶鸞闡述妙理，期將生命之光源闡露無遺，不但有益於每一個家庭之乾道，亦爲重振女德之一大喜訊，旨到之日，每夜扶鸞著作，限一個月著成繳書，希諸子矢志效勞，神人各盡厥職，書成之日論功昇賞，龍華榜上各賜其名，印贈宣講，普化流通者，同註其德。希天下衆生體悟天心，勿違母命，身體力行之。

欽哉勿忽　叩首謝恩

天運辛酉年八月初五日

瑤池仙童　登台

詩曰：寶書解惑化頑愚。妙理深藏火出珠。
　　　聖德光輝揚四海。家家學道設天廚。

序

光是生命能源。動物、植物缺少陽光，便萎黃乾枯；人類類除需要日月之光補充營養之外，最主要的他還要發動自己體內的生命神光，去補給日月光芒所照射不到的地方。

紅灯綠酒，舉世花花，世人沉醉在暗室中，賭博、酗酒、姦淫等猖肆橫行，苦中作樂，求取一時舒暢，痲痺靈性，使頭上靈光日漸暗淡，自陷於陰森地獄。眼前所見，到處充滿邪門鬼火，故意將灶君正氣之光熄滅，造成生命能源的危機。

灶君主宰衆生生命飲食，關懷世道，在民風淳樸時代所講述之灶經聖典，於新潮今日，已無法教化頑迷，故降鸞台中聖德寶宮著作新書，闡述生命的眞義，將有關家庭、廚房、衞生、健康應注意事項，闡露無遺，足供世人參考應用，是一本實用家庭寶鑑，爲善書中的善書，若每一個家庭擁有此書，一定全家平安幸福。玆値寶書出版之際，特述數言爲讚，是爲序。

瑤池仙童　謹序於臺中聖德寶宮

天運辛酉年十二月初二日

奉旨著作

生命之光

臺中聖德寶宮

正鸞：聖筆（楊生）

民國七十年九月二日
歲次辛酉年八月初五日

九天司命眞君　降

詩曰：世間戶戶有人煙。飲食三餐延壽年。
　　　只拜廳中老福德。那知土地管農田？
又詩：新書奉命述根由。火德救人數萬秋。
　　　婦女廚房炊料理。可憐不識令神憂。

緣　起

吾奉命著作新書「生命之光」，今夜降臨聖德寶宮，先述著書因緣。司命眞君俗稱

灶門公、灶王公、司命眞君或稱九天司命護宅天尊、火德眞君。以前老弱婦孺，人人知道我的名號，人人尊敬崇拜，到了今天時代變遷，土灶柴薪，已經淘汰，瓦斯爐、電鍋取代了舊式炊器，這是衆生之福。

但衆生不知，冥冥之中誰在主宰這種進步的現象，我本先天眞神（赤精火神），火石上煉道而成，歷刼不壞，因救度生民，故化身千萬億，家家有灶有人煙，才有生命存在。我初臨人間，看見生民生活困苦，有鑽木取火、鑿石點火。火藥出現後才用火柴燃薪，當時設備簡陋，婦女煮一餐飯，費時點火，火燃之時，厨房薰得黑煙瘴氣，婦女眼淚兩流，孩童在旁哇哇大叫，我身爲司命灶神之職，見此情形，心甚不忍，故啓奏天庭玉帝，希望能降生智慧聰明之人，發明新式能源，改善厨房設備。幾經懇奏，民智日開，社會文明，科學技術人才輩出，終於完成改善生民生活心願。舊式土灶鍋爐，已經淘汰不用，瓦斯電鍋、排油煙機、流理台出現在每一個家庭中，原來家中安放「司命眞君」神位一併被淘汰，換的家家奉祀一尊「土地公」—福德正神。商人也拜土地公，不知土地只管農家，害得老土地公在「地盤」耕種之餘，夜間還得瞪着老花眼打「算盤」！世人看見土地公手上之元寶，便尊敬禮拜，將我這個賜你三餐之「灶門公」，忘得一乾二淨。

今日我非來要求衆生拜我灶君，只是講幾句公道話，其目的是要點燃衆生生命的火花！使大家步上光明大道。我司命眞君，不是只救你們肉體之生命，現在我要走出厨房，四處尋找有緣人，由火花引燃厨房的心燈，以救度衆生之性命，如此，司命眞君的任務才能完成。司命！司命！普救衆生生命和性命，願衆生知命、順命，不要喪命啊！今夜執筆開著新書第一篇。

※ ※ ※

民國七十年九月 三日
歲次辛酉年八月初六日

九天司命眞君 降

詩曰：火候淺深九轉丹。安爐立鼎煑仙餐。
鹹甜既濟調眞味。可口生津不畏寒。

聖示：我打開黑暗的窗戶，使人們都見到了光。我走到一戶人家，看見室內栽植的盆景，葉子都探出頭來，朝向陽光。草木都想奔向光明，世人爲什麼還喜歡在暗地裡，行些違法的勾當，像似「陰溝翻船」呢？

一

楊生問：灶君剛才所說，到底是什麼原因呢？

灶君答：陰溝裡汚穢的堆積，蕃生着蚊虫、細菌！許多人受到細菌傳染而病倒了，所以言「陰溝裡翻船。」我放出一道三昧眞火，殺菌消毒，使病源斷絕。以前言「

饑寒起盜心」，今日是「飽暖思淫慾」，昔日的羊腸小徑少見跌倒，今日通街大道，不斷鬧出人命。文明世界萬家燈火，却是暗室密佈，故意與光明斷隔。我定神一看，那是禽獸般的行為，自己建立了非人宅舍，猶如牛稠、鷄舍設備的模樣，人的生命之光在此喪失了。在暗室作樂後，似受刑後或大病初癒的人，精疲力倦，帶着疲憊不淨的身子，離開那黑暗地方，算來發洩了情慾與耗費金錢，並沒有帶回家一點好處，不就像「陰溝裡翻船」嗎？

二

楊生問：灶神為何號曰「司命」？

灶君答：今天餐桌少一個人吃飯，不是他不在家，就是去世、喪命了，所以會吃飯的人才有生命。灶神為火光之神，人若冷却沒有火候的時候，已經斃命，所以灶君為司命之神。人體之溫度，就是司命眞君元氣所注，失元氣則「司命」變為「失命」。在灶君言，食物若有毒或不潔都能危及生命，灶君火神煮熟生物，有殺菌消毒之作用。再深而言之，司命眞君既是人之心火，心如不跳動，其命即傾，尤其修道需安爐立鼎（頂天立地），煉其火候，將司命眞火氣，化為浩然正氣。平時脾氣暴燥火氣上昇，非是陽火發動，乃是陰火衝動，火離爐灶，燃燒及房舍，稱為「火燒功德林」。婦人燃柴煮飯，若鼎內無水，其燃燒過度，

鍋鼎自然焚燬。此言修道不知調和水火，平心靜氣，會產生許多毛病。煮飯時，不知將柴火放在灶內，而將火種噴出灶外，極易引起火災，乃言人能將火性安置於火爐內，則此火稱「神火、佛光」；若隨便發火，稱為「陰火、鬼火」，容易招災，毀滅生命與財產，世人宜愼之！

三

楊生問：送灶君回天復命，為何選在臘月廿四日？

灶君答：古傳送灶君為十二月廿三日、廿四日。因臘月歲末，家家準備過年，除舊迎新，清掃屋內室外，故選在此兩日送灶君及家神。為整理環境，清洗器皿，須先送神外出，以免清掃、洗塵時，造成汚穢滿屋，而冒瀆神聖。在修道而言，人要過新年，則度一大週天（三百六十五日），因一年來廚房灶中火候烹煉，產生渣滓，此時要蒸年糕、煮年飯，準備全家大小團圓，要聚集一桌，除夕大會串，故先將桌椅擦拭乾淨，灶中殘灰除淨，年糕年飯，煮來易於成熟。所以年終送灶君表示清灶洗塵，革去舊毛病，將一年積聚心頭的殘渣除淨，以迎新春。灶君一年中在廚房被燻得滿身油膩，趁此時回天用甘露法水沐洗一番，新歲一到，一元復始，大地回春，迎接灶神回家，舊人換個新人！

四

楊生問：人們以甜食拜灶神，祈望灶君回天奏好事。世人三百六十五天，做的事情那麼多，怎麼奏得完呢？

灶君答：灶君權力最大，世人無論出外或在家，三餐都要飲食，只要經過煙火東西，便有靈氣在內，靈氣既貫注於你身中，任你東南西北，我不離你左右，事事我皆知道。灶君回天不是將你每一件事上奏，如學生考試，只報告評分，不是將全部答題一一列出。至於吃甜湯圓說好話，只是世人愚痴想法，神仙不是貪吃鬼，吃了甜圓一樣照實報告。一年只讓世人請一次甜圓，即想得好處，實在太便宜了。若日日拜我甜圓，則尚有「打圓場」可能。世人要我講好話很簡單，我教一辦法：送灶神之時，紅圓三碗，全家大小跪在灶前，吐出眞心話，粒粒在碗中，懺悔一年中所犯過錯，誓言來年一定改過自新。我看你們眞心改過，一切罪過已經吐出，黏在碗內糯米湯圓中，這些甜味可以化去一切鹹澀苦辣之味，三碗湯圓帶回上天化驗，如果罪質大都吐淸，　玉帝大悅，我趁機爲衆生洗罪，才是妙法。否則讓我帶回三碗甜湯圓，一册犯罪案卷，吃來也不是味道。

※　※　※

九天司命眞君　降

民國七十年九月　七日

歲次辛酉年八月初十日

詩曰：開光點眼出陽神。早晚奉香顯聖真。
燭火明燈開覺路。三遷孟母德為鄰。

五

楊生問：灶為光明之象，請述仙佛聖像金身開光之意義？

灶君答：仙佛神靈居於高明之天，洞視三界，無微不察，何以要再開光呢？因仙佛金身聖像，由樹木鑿成，雕刻師傅在雕刻過程中，刀筆齊下，將整個神像灑的滿身灰塵，雖然金箔貼身，成爲一尊莊嚴聖像，但此時還未能現出其神；如車輛油電充足，若不打開開關，點火發動馬達，這輛車子停止不動，不能發揮作用。神像金身加以開光點眼，表示點火發動眞神，不再是「木偶像」。火光爲純陽之氣，代表光明，一般人替金身開光，用硃筆點之，硃墨爲紅色，代表火色、血色，神眼有血色，顯示是活仙、活佛，即具有靈性與活力。神眼一開，可比明鏡高懸，察秋毫、辨忠奸、分善惡，發揮救世護民、誅邪驅妖之法力，故言，神像需開光，畫龍要點睛，那麼世人修道呢？需要請明師爲你點玄開竅，以

顯露本性，日見光明，修成活佛、活神仙。

六

楊生問：屢見拜神之香爐發爐燃燒，一般人都覺有異，灶君為火德之神，請示此現象之意義？

灶君答：香爐發火，一爲爐中香火太盛，熱度過高，香腳會整個燃燒，此可言爲「香火旺盛」。二者爲神聖對善信或祖先對子孫有所指示，無何方法，只有借火引燃香腳，以示警告。香枝本來由上（天）慢慢沿下燃燒，則屬正常。若由下（地）發火燃燒，表示下民有事，故稱「發爐」（指火急現象），如人被火燒到腳（香腳），非傷亦痛。世人逢此可用聖筶請示吉凶，但不必慌張煩惱！發爐有時是吉非凶，有時則無關緊要。在人修道論之，火候如果成熟亦會發爐，以顯示出生命之光輝，乃是火中開蓮之象徵。發爐以定吉凶，吉者表示仙佛在爐中煉丹賜丹，正氣浩然。凶者如人無名火爆發，氣得暴跳（如腳踏火炭）！燒燬自己靈體。無名火燒毀功德林，這種犧牲自己，無益他人之舉，是愚痴行爲。世人修道甚多受人情束縛，雖犧牲自己，但是人己皆無益處，這是愚行，浪費能源，好像在睡覺時還點一盞明亮電燈，不是「白費」嗎？

七

楊生問：神像金身開光點眼後，有否可能侵入邪靈？

灶君答：神像開光點眼後，偶而被邪靈侵入，冒充仙佛名義，作祟家人。故主持開光點眼者，最好請有道之法師或修道者或仙佛扶鸞親自爲之最佳。雕刻之木材不清淨或開光點眼者道行不深，或本身心術不正，邪氣充塞，此種功德不修的人，替仙佛開光，則難於請到眞神降臨。以俗人之眼睛而言，要洗眼，請個庸醫，藥水本身不清淨，或用未經消毒器具，加上技術不精，亂爲病者眼睛動手術，有時小病受傳染病菌而變大病，或經庸醫之手，不但不能開光，甚而變爲盲目。世人要替神聖開光，一定要身心沐浴清淨，再焚香禱請神明降臨。善信本身也可以自己焚香禱請仙佛，以無形開光法爲之，其法如下：新雕金身請來，每天香火不斷插在神前爐中，口唸：「佛（神）光普照〇〇神（神名），眼耳鼻舌身意，正法六通，洞觀三界，救度衆生，誅邪縛魅，金光速降。」（焚香時唸三次）。經過七日，神像自然開光，因香火發光照亮神眼，加以溫度上昇，七日一陽來復，天地靈氣感動，如小孩之出生後，慢慢可以自動開啓神眼。

八

楊生問：今日世界能源危機，請示灶君的看法？

灶君答：科技發達，食衣住行育樂，講求享受，因不知節約而浪費過多，所以產生能源

危機。人之「心田」藏有取之不盡，用之不竭的能源，但人類不善開發，依賴於機械，使能源消耗過大，四肢日漸退化。所以要重振人類本能，需要多勞動軀體，不可一切仰賴機械而生活，造成頭腦發達、精神衰弱。世人宜自力更生，有言「遠水救不了近火」，自身之火力已甚爲旺盛，應好好加以利用，否則「遠水」—外國石油，如何能救得「近火」呢？

※ ※ ※

民國七十年九月 九日
歲次辛酉年八月十二日

九天司命眞君 降

詩曰：命運由天亦在人。貧窮富貴問前因。
勤勞節約添清福。作惡多端轉賤貧。

九

楊生問：司命灶君主掌廚房，富貴貧窮可以從三餐飲食中看出來，有言：「富貴貧窮皆是命，半點不由人。」到底其眞實性如何呢？

灶君答：俗語云：「富貴窮天，命中註定。」這是世人歷經幾個世紀的經驗之語。世人同樣是十月懷胎生出，有者智慧不遜別人，別人當官發財，他努力不懈，仍然不能出人頭地，便埋怨上天不公平。有人三餐綽綽有餘，有人三餐不繼，這到底是什麼原因？命運也。命運絕非迷信之談，世人降生於世，稱「落土」，人有人種，降生世間即是人的「種子」播種在「紅塵」泥土裡，從此開始生根發芽。同樣是一粒種子，有的結果豐收，成爲富家。有者多病或歉收，無何結果。或結果之時受到天災地變損害，無何所得，成爲貧困；世人言此爲「運氣不佳」，我言「命運不善」。要追尋根底，只有追踪考察這粒種子的「品種」，及栽種「地方」。「品種」爲本身前世之善惡，「地方」爲今世投胎之父母及家庭。前世若是惡事做太多，則這粒原種品質不佳，造成今世無法收成之因。什麼種子就要播種在什麼地方，這叫着物以類聚，因緣相合。惡種子自然投胎在無祖德之家庭。無祖德之家比喻後天地質不佳，水土不服，要想長出好的稻子、五穀，那是不可能的。所以世人今生想好結果，前世定要種好因。沒有播種，那有收成？沒有積德，那會投生福家？沒有優良品種、肥沃土地，怎能望有豐收呢？所以命運前定之說，由此而來。

一〇

楊生問：既然命運前定，世人將一切諉之命運，不再努力，不是更慘嗎？

灶君答：好的穀種種在肥沃地質上，長出優良的稻苗，這是先天帶來的命運。有好的品種，若無人工加以除草、照顧，也難望結果豐收。良田若讓雜草叢生，滴水不

加灌溉，讓良田荒蕪，終無收成。好像有善根的人投生在一個有道德家庭，但人總是要出外謀生，社會的複雜就像田中雜草，若不除去，在外受惡友淫朋引誘，定力不夠的話，終會墮落，這如田中稻子被雜草淹蓋，那有出頭之日？田無水灌溉，稻亦不長。水卽人的學識，稱「智慧水」，家庭的教育總是有限，僅靠天雨灌溉稻田是不夠的，故學校教育甚爲重要。孩童智識一開便要送入學校求學，灌輸智識及做人道理，這如河水長流，引導入田灌溉，如此後天加以培養，愚者成智，智者成慧，前生因果不佳的人，命運由此人間「改良場」的改良，亦可有成就。所以世人不要自暴自棄，若以爲八字命、落土時不佳，便消極自棄，那才是眞正無出息的「歹命人」。

一一

楊生問：火是生命的能源，但應如何應用，才有益世人呢？

灶君答：若不煮飯時侯，必須將電源切斷，或將瓦斯關閉、薪柴熄滅，此爲節約能源、節省元氣。世人早晨起床，慌慌張張，有時未吃早餐，就趕往上班，生活緊張，如喇叭按個不停，不是費電嗎！中午又不休息，讓電爐退熱一下。一日廿四小時不停煮飯，電爐（人體）容易燬壞。晚上又四處邪遊，酒色不節，人怎會健康長壽？酒者，如水潑在薪柴，火就燃燒不起來了，「元氣」受水氣（陰氣）浸濕，自然發不起火花。又如用水灑在鍋爐燃燒中通紅的鎢絲上，鍋爐很快就被毀壞了。再者，酒者好像水，若飲過量，如排水溝不良，人體五臟六腑難於負荷，猛酒如下不停的大雨，一定氾濫成災。酒醉的人走路顛跛，又走在雨中，往往被洪水流失而喪命，豈不看高樓大厦、巨樹、良田，水災一來照樣不客氣將它流走了；一個兩脚顛跛還醉着的人，水還對你客氣嗎？人的生命如青綠的稻田，若以酒水灌溉，稻苗一定枯死無遺！色者，如胎漏氣，如器漏電，人若貪色，精氣洩漏，一旦慾火上昇，血脈（電線）高熱，鍋下猛火進攻，燃燒整個身上，眼睛冒火，造成火災燒宅舍，一時火焰沖「天」（頭），色後精血流失，精氣（電）走漏，電燈突然轉暗（兩眼疲倦無力昏暗）。火如過度，鼎釜上的水，蒸發乾涸，（氣散精血失散）。所以我司命眞君，願世人人倫大道不可失，但淫慾不能貪，如水火適當（旣濟），家庭溫暖。若四處花天酒地，像手中點着火把，四處放置，危險萬分，一不小心火災燒屋，你正在歡樂忘我，一時不知逃命，終於玩火自焚。

一二

楊生問：酒如水，水屬柔性，爲何有這般大的力量呢？

灶君答：酒雖爲水性，但陰冷狠毒，有拔天蓋世之力。因其藏有火性的「酒精」關係，

所以一根火柴就可點燃它。「酒精」這個「妖精」，就是水中之火怪，所以洪流大水，有千斤萬勁之力，是水中有火鬼之推波助勢，才有這股巨大力量。俗語云：「水火無情，知性便好。」水火無情，但若知性節用，自然利世益人，否則火神變火魔，水仙變水鬼，世人要知道啊！酒色足以損身害命。

一三

楊生問：那麼這個「氣」威力如何？

灶君答：生氣的人，頭上冒火三丈，糟了！頭上冒出三丈火，這個家就發生火災。人一生氣，氣得雙腳發軟，站不住，就暈倒了，所以腦筋斷裂（高血壓）都是火氣上昇，形成一股風暴（中風），令人顛東倒西，站立不穩。電壓太高，電線承受不了，自然走火，發生火警毀屋（人體），或保險絲燒斷停電，人也就不保險，無光而死亡。人的精氣有限，好像一桶瓦斯，天天在燃燒，一旦生氣——瓦斯桶爆炸；則精氣盡失，所以「生氣」則是氣死（去死）、死氣（死去）！

※　※　※

民國七十年九月十日

歲次辛酉年八月十三日

九天司命眞君　降

詩曰：天堂路過九陽關。業力澄清入仙班。
婦女操勞勤事務。廚房化做白雲間。

一四

楊生問：古云：產婦未滿月，身體未淨，不可接近灶臺做炊事，以免觸犯灶君，惡星臨身。現代小家庭，如無親人或傭人幫忙，產婦須親自料理三餐，要如何呢？

灶君答：古傳產婦未滿月，身上不淨，不能接近灶前，以免犯了污穢而有冒瀆灶君之罪，其用意世人不知，今特說明之：身爲婦人，甚爲勞苦，懷胎之時，清晨仍要最先起床，煮飯給全家大小吃早餐，餐畢收拾碗盤後，還須帶着孩子與男人一起到田裡工作。中午太陽高照，汗流浹背，還得趕回家煮午餐，男人中午下工，便要吃飯，婦女還在廚房受熱火煎熬。黃昏大家拖著疲憊身軀回家，洗澡休息，準備吃晚飯，婦女正在廚房加緊工作，這種辛勞的工作，灶君見之不忍，故傳言：「婦女生產期間，不要接近廚房。」乃是要讓婦女生產時有休息機會，藉此調養身體，以恢復元氣。產婦身弱，三更半夜又要餵乳，照顧嬰孩，睡眠不足，若再由其操作家事，實爲不忍，藉此機會放假，乃灶君之慈悲，非怕婦女血光，冒瀆灶君。我有三昧眞火，不怕煙火邪魔，豈怕一個血肉之軀呢？這是灶君愛護家庭主婦善意之設想。所以世上爲人丈夫，要多體貼太太，尤其生產期間，須多照顧妻子，幫忙家事，以免使妻子身體累壞。現代婦女，由農婦變爲商婦、士婦、工婦，不必像古代到田裡工作，有的在家只有照顧三餐，

料理家務，生產時若無親人相助，由自己料理三餐，此乃應當之事，絕無冒瀆灶君之罪。

一五

楊生問：按陽宅經云：「廁所應遠離廚房」。現在人口隨著時代增加，土地空間有限，廚房均設於廁所及浴室旁邊，是否對灶君有不敬之處？

灶君答：時遷法亦遷。古時衛生設備不佳，廁所若設於廚房，臭氣沖天，蚊蠅滿室，極容易由食物傳染疾病，故言廚房禁設廁所。時代變遷，衛生設備精工，且求美觀，通風、洗皿、排水均佳，化學糞池又無何臭味，對廚房、飲食衛生已無何大礙，且甚方便，故無妨。若廁所設於廚房，排水不佳，又懶得清掃，臭味薰天，三餐之時聞此味道，不是令人嘔心嗎？故古時浴室、廁所之設，遠在房屋外之豬舍邊，主要維持環境衛生。灶君職責是在維護一家人之生命與健康，所以對此點甚爲重視，故古時廁所禁設廚房。對灶君無衛生，就是對衆生無衛生，上天好生，一切都在爲世人設想，千萬不要以爲神明教人迷信，對世人無理苛求。

一六

楊生問：據說在灶前不能打罵孩童，這是什麽原因呢？

灶君曰：灶君經云：「灶前忌打罵孩童。」其用意爲防止母親正在切菜、炒菜，一時氣怒，不知不覺順手將手中菜刀、鍋鏟誤打孩童，而釀成傷害。在灶前或廚房裡發生打罵，一時氣氛不佳，心情不暢，這頓飯全家大小吃得不是味道，甚而沒有胃口，囫圇吞幾口就算了。縱然吃了幾口飯，因情緒不佳，影響胃腸消化，破壞健康。若能不打罵發脾氣，一團和樂，大家有說有笑，吃得津津有味。一個家庭是否幸福，可在全家吃飯餐桌上看出來，所以俗語云：「吃飯皇帝大」，足見司命眞君我所賦之使命與地位。若在灶前餐桌吃飯，有司命眞君護法，外人要來討債，或有任何要事，定要等他吃飽才能接洽，否則便犯了大忌。所謂「民以食爲天」，飲食之時，人與天同大。故有此神聖地位。

一七

楊生問：灶君為何化身於灶，而不於廳堂中？神仙皆不食人間煙火，為何灶君獨不避之？

灶君答：神仙離開世間，消遙世外，所以不食人間煙火。但人間寺廟之仙佛，每日香火不斷，誰說不食人間煙火？我並非食人間煙火，而是供給世人煙火、能源，養活世人。試問世人三餐大魚大肉，我何時吃掉一塊魚肉？我每日受到煙火煎熬，滿身大汗，還不是爲了世人。但好人総會「熬」出頭，今日科學時代，瓦斯爐、電鍋、熱水器問世，衛生良好，三餐清潔，廚房再也沒有黑煙瘴氣，我灶

君也清淨多了，不必再冒著燃燒的煙火，而能舒適的享受生命之光。

※　※　※

民國七十年九月十一日
歲次辛酉年八月十四日

九天司命眞君　降

詩曰：灶君司命一眞神。救世無辭費苦辛。
足食豐衣須報本。賤貧莫怨應修身。

一八

楊生問：西洋人只拜上帝不拜灶神，那麼灶神身居何處呢？

灶君答：西洋人崇拜上帝，以擁有飲食穿着是上帝所賜，所以餐前在胸前劃十字禱告，阿門！感謝上帝的恩賜。他們爲一神教信仰，僅知天堂有一大上帝，不知家中尚有一個每日賜他們吃、賜他們穿的小上帝。所以司命眞君才是人類的恩公—上帝。雖西洋人不認識我，但在餐桌上的禱告，就是對我行禮，否則遙遠的上帝在天堂，他們爲何不指天禱告，而是對身上的上帝—司命眞君禱告呢！何況這十字架，也是燃燒的薪材，劃個十字也就是禱告了司命的灶君！這個道理明白了，自然可以知道：西洋人不認識我，我仍然在他們的身邊。再舉一例說明：你的隔壁也許住著一個你不認識的人，他並不因爲你不認識，就不存在！何

況我這個司命眞君，就是監察神。在暗中監察你的，往往不會洩漏身份，人的「靈魂」主宰一個人的生命，又有誰能看到它的眞面目呢？故世人不要以爲做暗事，神不知鬼不覺，社會上許多兇殺案件都在暗中進行，但神目如電，天網恢恢，疏而不漏，老天有眼，明察秋毫，一旦破案，不是蛛絲馬跡，纖維畢露，顯現在世人眼前嗎？一個暗室中，正進行違法無恥勾當行爲，若我火德眞君電燈一亮，不是逃不了嗎？

一九

楊生問：生命火花未開之前，存在何處？又如何培養此光呢？

灶君答：國家重大慶典，大家曾看見放焰火或看過小孩過年玩焰火、鞭炮，一旦點燃，立即產生漂亮火花，這個「火花」，就是生命的「葉子」，靜思一下，像不像？以人言之，生命的火花燦爛與否，代表着人是否有衝勁與活力，「精神」即是人的火花，沒有精神的人，元氣薄弱，身體不健，遑論修道！生命火花，是無形的力量，如人看不見自己的「靈力」，一旦有事「臨頭」却又應付的「頭頭是道」。如何栽培火花發芽呢？這要一段眞工夫。心地上栽培菩提綠樹，樹上長靈芝，看來似乎不可能，但每一個人頭上浮着一層「光氣」，光本來是無色的，人用什麼心念去染色，生命之光隨着變色，最怕行走黑道，使生命暗淡

無光。若能懷正念、行正道、說正言、開正眼、端正聞，一團正氣氤氳蒸發，天雷一震，菩提樹上，立即發芽，結成其有靈氣神物——靈芝。人從世間回到天上的家，不能帶回來什麼！我司命眞君供你飲食，產生體內熱能，這股熱能就是生命的火花，亦是生命之光。人一旦死亡，此股熱能又由我司命眞君收回，所以人體「冷却」無聲無息了。這股熱能若是正氣光明者，結爲一團如日的光輝，光芒四射至天堂，人也就升天了。若此股熱能充滿邪氣，迴雲天而冷却，下降爲雨，便墮落地府了。所以說，道法自然，正氣上冲於天，邪氣下流於地，願衆生參悟之。

二〇

楊生問：請示「火柴」的意義？

灶君答：火柴生來一個小黑頭，與人無兩樣，若只是裝在盒內，如人待於家中，不外出做事，可謂笨頭笨腦，沒有什麼作用。火柴一旦被水浸濕，全身立即癱瘓，我形容他爲「腦震盪」，活（火）不起來了。所以人生活於世間，要學習「火柴棒」，縱然不能擊出全壘打，也要「安打」，不可揮棒落空，無所「進步」。人生旅程，坎坷多難，萬不可退縮，火柴要點燃時，必須以黑頭勇猛撞牆壁，才會生出火花，這種燃燒自己，照亮別人的精神，就是犧牲與奉獻。當人們點

燃它，引燃後，一根火柴棒便被拋棄了，這種奉獻犧牲，可以稱爲「烈士」。世人一生很少像火柴撞破頭救別人，一些小挫折、小魔難就令你「心灰意冷」，比一根火柴還不如呢！火柴不點燃，絕對不會「心灰意冷」。世間的遭遇多端，人們不可退却，藏在盒子裡的火柴，要挺身而出，多盡一分心力，幫助世人，並代天宣化，傳佈上天的慈訊，告訴世人好好做人，不要奸、淫、貪、盜；若沒這股勇氣，一生自私自利，就像躲在盒裡的火柴，成爲無用之物，空有生爲人身（火柴棒），而不知發揮自己光輝，這種人叫做「廢材(人)」。

二一

楊生問：修道人的廚房，為什麼又稱「天廚」呢？

灶君答：天廚是神仙的廚房。裡面都是青菜水菓的天然食物，新鮮可口，沒有血腥味道，令人饞涎欲滴。修道人家庭不殺生，專煮素菜一味，新鮮清靜，好像神仙洞府，飲瓊漿玉液，吃仙菓一樣，所以曰「天廚」。一般人的廚房堆滿雞鴨魚肉。一把「菜刀」成爲「血刀」，一塊「菜砧」成爲「肉砧」，廚房變爲血腥的「小屠場」，所以不能稱爲「天廚」。

二二

楊生問：灶君又號曰「九天司命眞君」，「九天」是什麼意思呢？

灶君答：九天為純陽之意，一二三四五六七八九〇，九數至極，歸〇為還原無極。世人命大者，曰「九死一生」，生者即是「〇」，為無極祖炁所庇蔭之故。九為數之極，俗稱九層天九層地，我司命眞君住在人之頭上，有稱三尸神或生命光神，故能日夜監察世上每戶人家大小之善惡。我居九天，以尊監卑，洞觀一切，故敬我司命眞君者，自然不敢行惡，三尸神、灶君也無法上奏你的惡事呢！所以願世人不能得到一〇〇分，也要有九〇分。不能「十天」做好事，也要「九天」做好事啊！

※　※　※

九天司命眞君　降

民國七十年九月十一日
歲次辛酉年八月十四日

詩曰：明月光輝照世人。每逢佳節倍思親。
中秋氣候添情意。男女談心意出神。

聖示：著書忙，為誰忙，為保世人全家體安康。中秋到，佳節好，青年英俊女兒夢思嬌。純情好，友誼高，花前月下切莫亂糟糟。

二三

楊生問：明天就是中秋節，明月高照，生命更顯得光輝燦爛。一年有十二個月圓，為何八月中秋節的月亮，給世人感受却大有不同呢？

灶君答：有云「花過三春花不香，月過中秋月不明。」八月天氣由炎暑轉涼。在這八月的時節，突然抹上一片孤寂，目睹明月，秋風薰陶，心裡會有一種「失落」感覺。所以中老年人抬頭望明月，勾起往事，有一股壓不住的沉思與懷念。青年人覺得秋月柔情萬分，舉杯邀明月，天涯共此時。故中秋明月下，青年男女相聚於月下歡樂談笑，夜深猶不知歸家。青年如皎潔純淨的月亮，少女又如嫦娥般的美麗，激起愛慕之心，但如何攀上月宮呢？只得模仿明月，製造了月餅，拜禱月華光明，想由月餅沾點光，吃在肚裡，期望明月一般光輝圓滿。

二四

楊生問：鍋釜中炒着酸甜苦辣，灶君覺得滋味如何呢？

灶君答：主婦炊事料理，飯菜中甜酸苦辣鹹，五味俱全，但灶中鍋釜却如如不動。因為它有金剛的身體，耐水火的個性，所以無畏煎熬，不懼種種逆境，它包容了一切，正是「酸甜苦辣鹹一肚炒，水火熬煎任浸燒。」鍋鏟如刀在我心中拌攪，我也堅「忍」之，無動於衷！若沒有鋼鐵般的意志，高度的火候涵養，心性早已破鼎（功）了。世人生於五濁世界，日夜受此濁氣攻擊，當學鍋釜精神，才

不會被內慾外邪所侵蝕。

二五

楊生問：俗傳：「灶君三日上天庭一次，稟奏世人功過」，是否屬實呢？

灶君答：灶君三天上奏天庭一次，此乃「天算」之日。如凡間商場之帳目，有一日結算一次，一週結算一次，一月結算一次，半年或一年結算一次，製成報表，以評估資產負債或損益。灶君為一家之神，掌握每個家庭生命，監察每人善惡，為上天降世「鎮宅」之神。世人第一天如做惡犯過，記載於册，為留一個自新改過機會，等待第二天觀察；若能改過，便刪除昨日罪案。第三天如能再行善造德，便將此善功上奏。如果一連三天無反悔改過之心，則失去寬赦機會，我便彙集功過資料結帳一次，俗云「無三不成禮」。三天結算一次，為天之「小算」，每年十二月廿四日灶君回天庭上奏為「大算」也。

二六

楊生問：世人奉祀灶君神位，應設在廳堂或廚房較為適當呢？

灶君答：如廳堂設有我之神位（一些佛框繪有灶君神像），則早晚在廳中佛案上香即可。送灶君則在灶前設案敬拜為佳。古時灶君神位是設在廚房，因灶君神位如設在灶前，世人見灶君神位在此，可以產生尊敬之心，令婦女將灶台、廚房保持

清潔，戰戰兢兢，不敢在灶前打罵孩童，有失禮儀或讓廚房骯髒不加以收拾。今之廚房設備甚為講究衛生，所以我的神位安在廳中、廚房均可，但焚香時，別忘了稱呼我的「名號」！

※　※　※

民國七十年九月十三日
歲次辛酉年八月十六日

九天司命真君　降

詩曰：飲食衛生體健康。青蔬勝肉菜根香。
神前病患求妙藥。願賜靈丹化俗腸。

聖示：看到聖德寶宮諸賢生抖擻的精神，使我更振奮！夜闌人靜，幾家買醉逞色慾，靈氣昏沉，唯獨聖殿發毫光，大家的心團結在一起，共駕慈航！

二七

楊生問：灶君經云：「灶上夜間不可放置任何東西以免冒瀆灶君。」此理何在呢？

灶君答：因晚間蟑螂、壁虎、老鼠及各種毒蟲常出來覓食，所以主婦在晚餐之後，應將剩餘飯菜收拾乾淨，放在餐櫃之中，碗筷更應洗淨收拾放在碗籃及筷筒中，以確保衛生。夜間灶上若留剩餘飯菜，這些「小偷」沾過會留下毒液，隔天再食用容易中毒，或感染病菌。古傳灶上夜間保持乾淨，以讓灶君睡覺，其實是灶

君要世人保持飲食衞生。古時民心淳樸，神言人畏，故以此說法，願世人悟之。

二八

楊生曰：味道、味丹，味也有丹（道）嗎？

灶君曰：哈哈！問得妙。味道好，吃得好，活得老。味丹香，吃得香，活得長。烹飪要講究「味道」，一流廚師，自然做出一手好味道的料理，但其中有一味東西奇妙異常，此物曰：「味素」，生得白色如晶，故稱曰：「素」或「精」。其味香甜，烹飪若離開「它」，其味道不佳，所以廚房少不得它。又稱爲「味丹」（不是替廠商廣告），菜中無丹，其味不佳，丹者精（晶）也，「三日」結合爲「晶」，人以火候（節慾保持元精，則身體溫暖，熱力充足，稱爲「火候」）煉成金丹一道，白光閃閃，射出可以「結丹」。人身若無此丹，則曰「凡人」，人身若有此丹，稱曰「聖人、仙人、佛人」，此丹如何得之？先由「築基」下手，我今以廚房烹飪比喻煉丹之法：

一、由人身海底，引導海水上岸，以築牆提，不使海水倒流外洩，復而流失於苦海——海水卽人之精水（味腥鹹）。燒飯煮菜，必先由河井取水，置於「釜鼎」中不使外漏，卽是築基塞漏。

二、人身煉道，一樣要先提升精水，不使外漏。引導海水須用「鐵管」，引導眞精須以人的「龍骨（管）」，故有言「龍引水」。此「精水」上昇，加火便化爲「氣」，如海水由太陽照射蒸發，產生氣化，氣化淨盡，便結成「鹽」，又稱「舍利子」，此時「金丹」結成，道果豐收。

楊生曰：灶君所說已略悟其意，但如何煉丹？

灶君曰：煉丹簡單，莫認困難。心存浩然正氣，產生太陽光芒，節色寡慾，精血如海水充足，不濫外洩，氣滿上昇，則「築基」已成。精氣自龍骨上昇十二重樓的靈山上「水塔」，稱曰（天池），此池用「玄關」作提壩，浩然正氣爲眞火，爐火熱度漸漸上昇，水份一旦蒸發，便結成「金丹」，曰：「味丹」、「味精」、「味素」、「鹽」，此爲人身體內所需要，也是三餐調味品，此乃先天無極煉丹法，世人參悟之。

二九

楊生曰：有云「煉丹容易，煉心難。」，到底應如何爲之方妙？

灶君曰：先行三綱（三根），這三柱根本棟樑，是要超三界的階梯，以「天材、地材、人材」爲三才，這三才（柴）放入灶中，燃起浩然之火，發動眞烝，則「三花聚頂」。然後再以此眞火烹煉五常：一、金心不變。二、木心仁慈。三、水心溫柔。四、火心正直。五、土心定靜。用此五種心懷，坐在灶前添火煮食（煉

丹），一旦水熱氣動，飯菜成熟，則「五氣朝元」。大丹煉成。如白米飯粒，香噴噴，可以進餐解饑，延年益壽。心懷正氣，丹藥可結，逢人可以醫病，遇難能消災。所以，丹心存一片，金剛不壞身。

※ ※ ※

民國七十年九月十四日
歲次辛酉年八月十七日

九天司命眞君 降

詩曰：一日良時在曉辰。一年之計在於春。
一天氣力在於食。司命推威告世人。

聖示：煩惱在睡夢中消失，精神在清晨醒來！你是否仍在織着白日夢，那你永遠沒有明天！趁年輕氣力盛，多開荒播下道德種，未來才是主人翁！切勿荒塚化爲孤獨蟲！

三〇

楊生曰：灶君說：一日氣力在於「食」，不知人的食祿是否為上天所賜，或前生早已註定？

灶君曰：民以食爲天，人若不飲食或絕食，生命難保。「食祿」爲前生功過相抵所帶來的「糧食」。前生功多者，倉庫有足夠餘糧，轉世爲人之時，便帶「食祿」，俗稱「口福」。

三一

楊生問：若前世「過」多於「功」，糧食缺貨，今世是否要遭受到飢餓的報應呢？

灶君答：天有好生之德，世人前生過多於功，食祿被削去，但天心慈悲，既要轉世，特再賜少量糧草給世人，俗語言：「一枝草一點露。」就是說明，世人縱不能有豐富食祿，但只要人肯努力上進，絕對不會挨餓。

三二

楊生問：有些人仍依靠救濟為生，這又如何解說呢？

灶君曰：人因罪貫滿盈，故無食祿，但既生有人身，上天仍慈悲賜予少部份口食。但若根基不旺，如一枝枯萎的草，故無法得到「甘露」，此時自然需用人工澆水、施肥—靠人救濟。我告世人，如果今世命窮缺少食祿，切勿怨人富貴，應懺悔前世失德不修，一個人連三餐都發生困難，皆因前世不知積德（糧）。勿謂善小而不爲，一粒米糧讓其流失，久而倉廚糧空；勿謂惡小而爲，如一粒黑沙，日積而成山。故食祿之「厚薄」，與前生功過，大有關係也。

三三

楊生問：持齋及葷食，其「食祿」是否有分別？

灶君答：持齋爲「素祿」，乃清淨之「食祿」。葷食爲「血祿」乃渾色之「食祿」。如

何辨別之？可從主婦洗菜的水色而觀之：洗菜水只是含泥沙，久而沉澱清淨；血肉之水，血色混濁，其色久而不變，油污上浮，葷腥之味令人掩鼻。故素食是天然之食祿，葷食爲血肉的食祿。修道人見「肉」想「肉」字，眞像是兩個人，門內一個人，門外一個人，吃來心不忍（仁），故享「素祿」是謂「天祿」。古傳灶上不可滴有魚肉之血，以免觸犯灶君，用意在勸化世人，不要操刀殺生，減少肉食，保持厨房清淨，有益衆生。

三四

楊生問：一般世人大多數是葷食，灶上烹煑魚肉，有云「神明避觸濁血」。那麼灶君有何感想？

灶君答：俗語云：「正神避濁血」。非是怕也，實是不願觀之。血食烹飪，湯中魚肉的「滾聲」，就是「哀聲」。「哀」字像不像「滾」字？「滾」字旁邊有水，是在落淚，我心不忍觀之。但因世人如此，只望衆生高抬貴手，不要將捉來動物，過此「刀山、油鍋」，以體諒上天好生之德。

三五

楊生問：生靈受到這種刑罰，不是他們罪有應得嗎？

灶君答：是的。轉生畜道大都是前世惡貫滿盈之輩，在地府受刑罰後，又轉生到人間，受到衆生這個「活閻羅」加以處罰，但世人罰人痛快，希望你們要好好做人，不然有一天也爬進刀山、油鍋裡，那時你一定痛恨世人太心狠手辣了。你與濟佛正在著作「畜道輪迴記」乙書，即可見其端倪。

三六

楊生問：世事十有八九不如意，灶君主宰一家吉凶禍福，有困難病痛求您相助，灶君是否肯施於援手呢？

灶君答：語云：「天有不測風雲，人有旦夕禍福」。世人常遇困難、災劫，除起因於今世做事不按法則，自找麻煩外，則是前世造下孽因引起。我又號爲「九天司命護宅天尊」，主宰全家吉凶禍福，是位「老管家」，凡是家中大小不能平安、生意不順、功名不進、夫妻不和者，生命之光暗淡時，可在我面前祈求，最爲有效。其因何在？身體不能平安、生意不順、感情不如意、學業不進步，一定吃不下飯，灶君乃三餐之主神，只要賜你「吃得下飯」，相信萬事如意。所以衆生患病、遇災、逢難，一切不如意之事，可向司命護宅之神禱告，祈求灶君化解厄運。我駐於衆生家宅，察人善惡，司命吉凶，離衆生最近，關係尤爲密切，如一家之主，兒女有事關照，幫助最大、最速，所以有事祈求灶君，十萬火急，感應最大。世人有事求我，可焚香三柱，跪在灶前叩拜禱告：「善男信女○

〇〇今逢××病/事，無法治癒/解決，今以至誠之心，跪在灶君座前，願懺悔三世罪過，從今修身養性，多行善德，及印贈灶君所著作「生命之光」〇〇本，以勸化世人，發揚光明大道，祈灶君賜善男/信女元辰光明，身體早安/消災化劫，祈求如意。」然後三跪九叩，香插於灶邊，灶君有感，火急施應，願世人切勿輕視之。

三七

楊生問：灶君經云：「不可用穢柴燒飯。」這是什麼原因？

灶君答：用不潔薪柴煮飯，其害有二：一、用不潔薪柴或有毒之樹枝燒飯煮菜，在旁的主婦容易被毒薰倒，引起中毒。二、以不潔或有毒薪柴燒飯煮菜，其毒氣上昇，飯菜將被染上毒質，人食之會發生中毒，或引起疾病。因野外樹木，有者含有劇毒；一些倒地之乾柴常染上人畜之糞便，若用來煮飯極不衞生。所以用不潔薪柴煮飯，雖言對灶君不敬，實對世人不利。

三八

楊生問：現代廚房尚有何禁忌，才能符合灶君要求呢？

灶君答：現代廚房已甚合乎清潔衞生，古代留傳下來的禁忌，可謂少有用處，但尚有十項必須注意：

①在廚房不可打罵孩童，以免失手操刀、鍋鏟，誤傷孩童，造成遺憾。

②嚴禁在廚房餐桌賭博，飯桌不可成為賭桌。

③進餐時不可高聲談笑，或咀罵小孩，以免飯噎喉中，或影響情緒，造成消化不良。

④廁所設於廚房邊者，要保持清潔衞生，以免臭氣冲天。

⑤夜間白晝不可赤身裸體於廚房走動，以免有傷大雅及受涼生病。

⑥廚房不可敲鍋打灶，影響安寧。

⑦骯髒鞋襪、衣服，不可在灶上烘乾，以保衞生。

⑧餐後即應收拾碗筷，洗滌乾淨，不可任其堆積，等待隔餐或隔日再予清洗。

⑨剩飯菜不可任意拋棄或倒入水溝，應收集餵飼家畜。

⑩睡前切記檢視瓦斯及電源開關，以保生命財產安全。

以上十項，婦人如能遵守，即是修「婦德」，灶君每日賜其一功，可以減少家庭大小疾病，意外災難，並能得到家庭氣氛祥和。如此可言灶君護宅有功，實乃家庭主婦料理「得道」。

※　※　※

民國七十年九月十五日
歲次辛酉年八月十八日

九天司命眞君　降

詩曰：心無煩惱菜根香。火氣冰消意自涼。
淡食修身延性命。遠離酒色體康強。

聖示：有吃有穿當要知足，更須行善積德，使人生無缺。灶君關懷世人起居生活，一付古道熱腸，終生的燃燒自己。歷過了無數春秋，一團爐火，眼見已換了幾個主人！但我此心不變，百煉修成金剛身！世人朝夕都為自己，所以也帶走了自己，何不學我多為眾生，留得善名，佈滿芳香。

三九

楊生問：現代人豐衣足食，有時飯菜吃不完，而家裡也無飼養家畜，若將剩飯菜倒掉，是否犯了浪費之罪呢？

灶君答：今世之人，民生富裕，食有餘糧，菜飯每每吃不完，天律規定，飯菜剩餘責在於主婦。主廚身擔三餐重任，熟能生巧，每餐應準備適當份量飯菜，不可毫無計算，致菜飯多餘。若有多餘可放置冰箱，待次餐加溫再食，若腐敗菜飯當然不可食之。家如飼養六畜，可以用此剩菜餵食，或可送人餵飼，否則只好倒掉，但類似情形不可一再發生。如果煮飯、燒菜不加斟酌份量，此非精明主婦，不但損錢、損油、損米、損菜、更損「婦德」，有云：「但看盤中飧，粒粒皆辛苦。」農夫要收成一粒稻米，一棵蔬菜，需要經過多少心血，在太陽高照之下，汗流浹背，苦心耕耘才有收成，可吃的食物，到你手中，再予拋棄，暴殄天物，是損德行為。所以勸世上之婦女，要講究廚房技藝，不但要煮得好吃，更能適量節制，才算是「廚師」，不然浪費食物成為「廚失」了。

四〇

楊生問：年青夫婦，生活在小家庭，偶見主婦在廚房中辛苦作飯菜時，先生為感謝及慰勞，如有較親蜜言行，是否會冒瀆灶君呢？

灶君答：現代潮流與古代不同，夫婦較為開放，在廚房若有親蜜言行，如不涉及風化，或無孩童、客人在旁，並無傷大雅。

九天司命眞君　降

詩曰：九氣清風遍處生。天人際會慶昇平。
同空有道權推重。命稟無虛理至精。
眞宰惟皇通帝闕。君恩浩蕩貫神京。
降衷在德循環內。筆夢生花重聖明。

聖示：今夜吾將筆著作「新灶經」一部，應時應運，言簡意深，希世人虔誦熟讀，妙用無窮。

※　※　※

民國七十年九月十六日
歲次辛酉年八月十九日

新灶經

灶君聖誕八月初三日

志心皈命禮

九天司命護宅天尊三稱

盤古開天地，乾坤現光明。
灶君司生命，護宅飲食行。
眞火通三界，法水救衆生。

(一)

早午夜時刻，廚房道必經。
煙火炊俗氣，保護人衞營。
功高延性命，家庭保安寧。
爐中起眞火，光明日上昇。
道不遠家宅，上天賜恩情。
玄門灶君駐，日夜點明燈。
朝夕應頂禮，靈山拜火僧。
明師開智竅，眞君現虛靈。
灶前性命地，日夜須掃清。
天廚食糧足，素菜可延生。
世人勿汚穢，廚房實非輕。
灶君述來歷，古老火金仙。
南華同一脈，正氣養浩然。
燃燒損自己，照耀度有緣。
世界科學盛，社會漫烏煙。
橫柴染毒氣，人心多變遷。

(二)

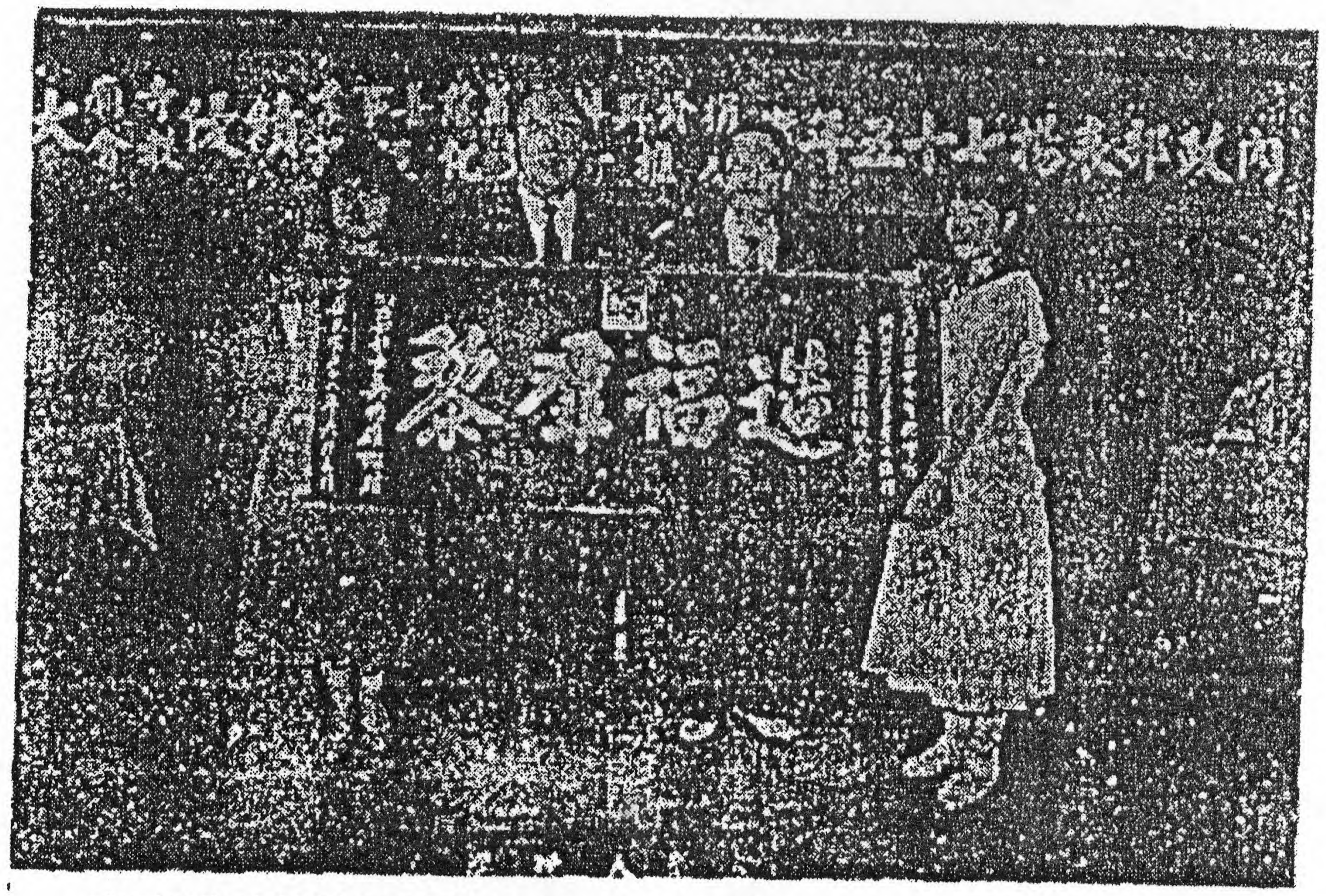
火老性本烈，邪魔避不前。
普度逢佳運，火宅降道緣。
人人灶君敬，家家學神仙。
雜念歸火化，邪思滅斷緣。

(三)

煩惱作灰冷，道心鐵石堅。
參禪勤悟道，求師指關玄。
默默行善德，心性樂怡然。
男人敬灶君，前程日升遷。
女人敬灶君，藝精家平安。
商人敬灶君，生意進萬千。
工人敬灶君，三餐日豐宴。
士人敬灶君，學業智慧現。
農人敬灶君，五穀積如天。
小孩敬灶君，活潑美又甜。
道人敬灶君，丹熟證神仙。
僧人敬灶君，功成上西天。
灶君人當敬，經文述一篇。
勤唸魔難少，遵行見佛仙。
有求定有應，功德佈大千。
頂禮灶君拜，家家種福田。

(四)

台中聖德寶宮興辦公益及文化事業績優



內政部長吳伯雄頒贈匾額嘉獎本宮熱心公益事業(76.6.25.)

台灣省政府主席邱創煥頒匾嘉獎本宮推行文化建設(75.5.17)

※　※　※

民國七十年九月十七日
歲次辛酉年八月二十日

九天司命眞君　降

詩曰：大中煉道得金蓮。瓊漿一杯濟大千。
四維八德培元氣。九轉還丹種福田。

聖示：火德是溫暖的道德心，光明的象徵，祂看見衆生趨向黑暗邪途，發出雷電閃光，警告着世人！貧寒者、失敗者，最需要溫情，火德帶來了溫暖，世人也需懷有一條古道熱腸，去幫助別人！這顆「愛心」自然不會「冷卻」，對生命力而言，助人是補充自己的能源，也是生命最佳的補品。

四一

楊生問：修道如煮飯菜，如何恰到好處呢？

灶君答：㈠說話不要太「寒酸」刻薄，才有火候。

㈡為人處事當如炒菜，先放下些「油」，做事「圓滑」一些，才不致引起「焦味」。

㈢煮飯炒菜，有火也要有水，所以有時「放些水」，給人沾點便宜，反而保護了自己。

㈣炒菜熱度要猛，廚師技術要快，炒出的菜，才會新鮮、脆口。處世辦事要打鐵趁熱，不可拖拖拉拉，爽失信用。把握契機，才能有快速的成功，美好新鮮的成果。

四二

楊生問：古云：「男主外、女主內。」自古以來女性佔在廚房中的地位，十分崇高，請問灶君，女子天賦於廚房重任，這是什麼因緣？

灶君答：女性的一生，在廚房的確佔了「首席地位」，但吃飯時卻要敬陪「末座」，還得收拾殘飯剩菜、洗滌碗筷、擦拭桌椅，好像上天對女性不公平。關於這點，我今日要為天下主婦主持公道：身為女性坤流，因先天屬陰，性主柔，故在家庭中擔任家務較能適應，所以廚房任務，自然落在女子身上。是否不公平呢？試觀男屬陽，對外發展，東奔西跑，賺錢養家，夫婦分工合作，創造了美滿家庭。若男子主廚，因先天性烈，每日操刀切菜，火氣熬得不耐煩，恐怕沒幾天便受到刀傷，菜飯為之變色。女性屬水陰，灶屬火陽，婦女陰性在於陽地工作，才不會火上加油；丈夫在外，累得滿身大汗，太太在廚房一樣被火德烤得滿身大汗，其功勞相同。所以勸世上男子，不要以為太太在家看顧孩子，料理三餐是件輕鬆的事，若換男子在家料理家務，陽性對陽性，不久脾氣爆炸，不但孩子遭殃，恐怕飯桌上充滿了火藥味，只有「引咎辭職」了。天地造化之妙，對世人有公平安排。所以世上夫婦要互相尊敬體貼，各有辛勞一面，共同努力，如一棟樑，還須覆蓋一片瓦，不然徒有男子（一棟房屋），屋內如無妻子料理家務，整個家還是不能圓滿，又怎能安和樂利？你看「安」字，說明家中無「女」家不安。俗語云：「丈夫的成就，應歸功於妻一半。」我言：「家庭的生命，操在妻子手中。」如無三餐，家中大小怎能生活？所以世上男子，應感謝主婦為家庭操勞的苦心，為人子女們更應感恩母親的偉大。

四三

楊生問：母親為家庭大小而操勞，但在修道過程中，家庭主婦因終年在家中辛勞工作，較少時間在外勸化行功，是否她們的功德減少了許多？

灶君答：這是重要一課，今詳述之：丈夫在外賺錢，回家一定與妻子共享，因這個家是共同的家。既然如此，女性為盡職責，照顧家庭，料理三餐，養育兒女，也替

丈夫做了不少工作，並已做到修身齊家的大道，功德不少。丈夫在外工作，盡為人夫、人父的責任，得到報酬——金錢，回到家中妻子有權同享；在外面行功立德，宣說眞理度衆，得到的報酬——功德，家中的妻子一樣有權分享。所以女性的功德不會減少。婦女盡婦道，將家庭打掃、整理的乾乾淨淨，條條有序，這個「家堂」即是「佛堂」。妳在「家堂」中清掃、煮飯，即行「無畏施」。在「家堂」中教育子女做人道理，即行「法施」。在「家堂」中，替丈夫理家，節省不必要浪費，和替丈夫賺錢一樣，可謂行「財施」。在「家堂」中守份齊家，則「在家」等於「出家」，盡「婦道」即等於修「天道」，如此功圓果滿，灶君保奏，可以成就道果。

四四

楊生問：人身譬如一個「灶」，如何發揮灶的功用呢？

灶君答：以人身比喻為「灶」，實為恰當無比。鼻孔為煙囪，兩耳如釜耳。一個黑頭殼像一個釜，兩眼即是鍋蓋洞，口為釜凹處，水、米、菜由釜口灌入，人面則釜面，薪柴雙手入，心火、肝火、胃火、腎火、肺火漸上昇，溫度一到，氣喘熱呼呼，滿身冒汗，鍋釜出蒸氣。熱度太過火，人覺口中渴，茶水添加灌，火氣漸消失，心性歸平靜。火中栽金蓮，開出絕色火花。金蓮常不壞，法身成正果。世人切勿爐火空燃燒，釜中無一物，水乾火也熄。灶中一堆灰，如人白吃不做事，只吃而排廢物，空勞一場煎熬，不是太浪費嗎？所以人要學「灶」，一點火就有作用，不然空勞一生，白吃三餐，無所事事，甚而玩火自焚，惹成火災，不但焚燒自己，更禍延他人。

※　※　※

民國七十年九月十八日
歲次辛酉年八月廿一日

九天司命眞君　降

詩曰：人心不古奈何之。一卷新篇化四夷。
顧爾同胞相體會。敦倫立紀樂雍熙。

二詩：義締千秋重五倫。倫常不悖是為尊。
尊師孝友人人仰。仰望高超脫俗群。

三詩：學道功夫不計年。磨穿鐵硯一心堅。
詩書自是傳家寶。聖德慈刊化大千。

四詩：玄機妙理實難開。學道知心悟性根。
得意來時悉意會。勿將水鴨亂鷄群。

聖示：踏在十字路中，突然大地在旋轉，一時莫名其妙，經灶君指點，啊！原來我是

站在「圓心」。只見一道白光從眼前射出，頓悟了，這是生命之光！

四五

楊生問：灶君護宅佑民，功德浩蕩，做一個家庭主婦，每天料理家事，還有許多常識不夠，灶君是否可以提供一些「心得」呢？

灶君答：科技日新月異，廚房家事也當有新的知識，現提供一些心得，供家庭主婦參考

㈠沙拉油重複使用的次數不可太多，以免氧化而變質，食用後有傷人體。當沙拉油開始冒煙，起細泡或發黏時，就該丟棄不用。

㈡沙拉油不要隨手放在火爐邊，這樣容易氧化變質。沙拉油最好放置於遠離火爐的陰涼處。

㈢白米若潮濕生出毛菌時，千萬不要食用，因裡面含有黃黴菌，食用容易致癌。

㈣蔬菜要保持新鮮，應豎放在陰涼通風處，早晚灑一些水，可以數天不壞。

㈤泡茶後茶壺底留下的茶葉殘渣，不要丟掉，曬乾後，拿來做枕頭，不但舒適，還可護髮、醫治頭暈。

㈥將蛋殼敲碎放在瓶中，再加熱開水一杯，置兩三天後，用來澆瓶花或盆景，可使花木茂盛。

㈦衣服洗好後，再用一盆清水，滴幾滴醋，然後把衣服放進去，漂洗一次，可使毛織品永遠保持光澤。

㈧水壺使用太久了，其內層會有一層米色積垢，清洗不易，可在壺內放一些水與鹽，放在火上或鍋中煮沸，積垢自然去除。

㈨熱水瓶買來頭一次使用，不可灌太滾熱的水，以免瓶膽受熱力而爆裂。故先裝些溫水，才能裝高溫熱水。平常瓶裡的冷卻剩水要先倒乾淨，才可再裝熱水，以免因冷爆裂。

㈩鋼琴鍵上沾有污漬時，可用海綿蘸酒精抹拭，自然光潔。

(十一)新買的木製衣櫥、菜櫥有異味，放置一些茶葉在裡面即可消除。

(十二)冰箱裡面有臭味，置半杯茶葉於內，即可除臭。

(十三)梳粧鏡日久蒙垢，用布擦拭仍不明亮，可用軟布沾少許牙膏，塗在鏡面，來回擦拭，則污斑盡除，光亮照人。

(十四)婦女常用檸檬汁洗臉沐浴，可使皮膚紅潤潔麗。

(十五)為使茶味更加芬芳，可把茶葉放進一個鐵盒子裡，茶葉放三分之二後，再放入一個最熱的蘋果，置於鐵盒之茶葉上層，然後把鐵盒密封倒置，三十小時後，取出茶葉沖泡，香味無窮。

四六

楊生問：灶君提出了十五則家事心得，都很實用，俗語說：「人為三餐」，那麼吃過飯還有什麼禁忌，才能保得健康？

灶君答：飯後胃腸裝滿了食物，許多工作及運動，不宜卽進行，才免有碍身體健康。現述「飯後十忌」。

㈠不宜立卽挑負過重的物品，因挑負過重，用力太大，可能發生斷腸及引發氣喘病。

㈡不宜立卽作激烈運動，如：踢足球、游泳、打籃球、打橄欖球、跳高、跳遠、拳擊、跆拳、柔道、摔角、舉重及各種田徑運動。以免容易造成盲腸炎、心臟病、胃下垂等病症。

㈢不宜立卽長途快跑、行走，否則胃腸食物震動厲害，容易引起腹痛、胃下垂及腸破裂危險。

㈣不宜立卽俯在桌上工作，因爲坐在椅子工作時，彎腰駝背，胃部向下壓，胃腸失去伸張彈性機會，減少胃腸活動消化能力，容易造成胃病。

㈤不宜立卽乘坐飛機車船，因若受到強烈的顛簸震動，胃部食物會向上擁，而發生嘔吐。

㈥不宜立卽洗澡，有云：「飯後莫洗澡，酒醉勿洗腦。」就是說吃飯後，放鬆褲帶，易於引起腹痛病；酒醉之時洗頭，會發生頭痛病症。

㈦不宜立卽彎腰蹲在地上工作，因爲彎腰時，胃部便會形成彎曲狀態，易使在胃腸中的食物，擁擠得由下向上，形成上逆現象，甚至擁擠得由口中吐出東西來。如此不但影響胃腸正常功能，而且很容易導致胃腸病的發生。

㈧不宜立卽躺臥在床上睡眠，以免減低胃的消化能力。

㈨不宜立卽作倒立運動表演，以免使胃中食物倒流出來，有損胃腸健康。

㈩不宜立卽用腦思索難題，或發怒生氣，不然可能引發血壓上升，傷害腦神經或發生頭病、頭暈現象。

※ ※ ※

民國七十年九月十九日
歲次辛酉年八月廿二日

九天司命眞君　降

詩曰：人愛青春轉少年。還須做善感蒼天。
心無愧恨精神好。樂道逍遙自在仙。

聖示：灶君的熱火，本來是供給世人烹飪着美食，享受「口福」，却見人家用來煮沸苦味湯藥。燒過的開水，不是用來潤喉生津，配着西藥丸猛吞，這是爲什麼？原來是生命之光遇到了「風寒、雲霧」？逢着「油盡、停電」！爲了維持生命光輝，不得不對症下藥。我不怕世道黑暗，越黑暗越顯得我的光明！最怕是人

心陰私黯淡，自閉心門，不願接受我這份「光芒」！

四七

楊生問：灶君已提供了一些「家常」，給家庭主婦帶來了喜訊。灶君為一家之主宰，為使衆生生命更顯得活潑健康，家庭一些料理佐料，也有治病功能，灶君是否再提供一些做為保健之用呢？

灶君答：衆生心煩多病，有病須求醫治療，並多發懺悔心、慈悲心、歡喜心，可使服藥藥效加速，早日康復。為使家庭大小平安，特提供一些家庭食物療病法，減輕世人金錢負擔，自療以強健身體。「鹽」為三餐所必須，有人云：「婦女較小氣，太鹹了！」故鹽放適量即可。現述「鹽的療病法」：

鹽的療病法：

(一)感冒：不慎感冒，咳嗽不停時，可取一小匙食鹽，放入一杯冷開水中，調均勻後，用來漱口清喉嚨。繼續使用幾天，可以除掉氣管中黏痰，咳嗽也會加速痊癒。

(二)鼻炎：感冒鼻孔堵塞，或鼻涕不停，及慢性鼻炎，可用稀釋食鹽水（泡淡些）洗滌。可取一清潔塑膠軟瓶，裝入淡鹽水，然後從鼻孔注入（如治鼻炎噴藥的瓶子）。因食鹽有消毒、消炎、殺菌作用。

(三)眼炎：眼睛充滿血絲，紅腫生屎，可取清潔毛巾（若用新的須先洗過，以免染布染料太濃，反而不好），包一小撮食鹽，後置溫水中（水須滾過），片刻仍以此毛巾包鹽處輕洗雙眼，覺雙眼甚鹹，暫為忍耐，片刻即覺舒爽。

(四)保齒：用精鹽刷牙，可以使牙齒堅固潔白，並可預防蛀牙。

(五)蚊咬：蚊子叮咬，腫脹奇癢，用少許食鹽於癢處摩擦，片刻止癢消腫。

(六)皮膚紅腫搔癢：用食鹽泡水洗滌、塗抹之，即效。

(七)提神：如覺精神不足，熱水中加些鹽，用來洗澡，精神就會振作起來。

(八)潤喉：唱歌前、演講前，喝一點鹽水，就不會喉乾聲啞。

(九)催吐：吃東西輕微中毒，或喝酒太多時，食物停滯胃中不易消化，痛苦萬分，可飲濃鹽水，可促食物從胃中吐出，人便覺得舒服。

(十)抽腳筋：手腳發生抽筋，全身發冷，此為急症，可將鹽炒熱，用布包好，擦四肢數回，即可痊癒。

四八

楊生問：廚房中的「醋」，有何治病及其他妙用呢？

灶君答：婦人最喜歡吃「醋」，所以廚房也用到它，醋有軟化作用，少吃無妨，吃多了家庭會癱瘓、分裂，故勸天下婦女要有胸襟、肚量，萬事以和為貴。現提供「

醋」的治病法及家庭妙用：

醋的療病法：

㈠香港脚：食用醋一瓶，倒於臉盆，每次雙脚浸約十分鐘，微痛無妨。此醋再倒回瓶子存放，隔日再倒出浸用，如此反覆使用，數天即可見效、痊癒。

㈡失眠：一杯冷開水，加一湯匙醋，飲用後，自然易於睡眠。

㈢暈車：喝開水時加幾滴醋，可避免暈車、暈船。

㈣打嗝不止：喝一小杯醋，打嗝即止。

㈤牛皮癬、脚癬、鵝掌風：以醋塗搽，一日三次，可癒。

㈥灰指甲、鵝掌風：用塑膠袋盛醋，將手泡在醋中一夜，數次可癒。

㈦無名腫毒：醋調麵粉為糊，塗敷患部，一日二次，可癒。

㈧急性關節炎：米醋二碗，煎剩一碗，加入切細葱白一兩，再煮沸，過濾後，以布包葱白，乘熱裹於患部，一日二次。

㈨狐臭：腋下狐臭，以醋調石灰粉，先清洗患部，拭乾後，以此塗敷，一日兩次。

㈩高血壓：生花生仁（米）十粒，醋適量，每天晚上浸，翌晨連醋吃下，連吃十天，即效。

(十一)急性傳染性黃膽型肝炎：食用米醋適量，配合「維生素B_1」二片口服，數天即癒。

(十二)食魚、蟹、蝦類過敏：皮膚發風疹、遍身搔癢：醋半碗，紅（烏）糖二兩、生薑（切細），同煮至沸五分鐘，去渣，加溫水和服，每次服一小杯，一日三次，可癒。

(十三)海帶易煮：煮海帶時加些醋同煮，容易熟透，味且可口。

(十四)蛋易剝殼：水中加些醋，煮蛋容易剝殼。

(十五)除污：油漆滴在門上、地面，用醋加熱擦除。衣服沾鐵銹，用少許醋洗滌即除。

(十六)疲勞：浴水中加些醋沐浴，即消除疲勞。

四九

楊生問：「醬油」也是厨房要物，對家庭有何醫療作用呢？

灶君答：醬油只是佐料品，不要吃太多。現述其妙用：

㈠湯燙火傷：用醬油塗敷，能止痛，並解火毒。或用漿糊塗敷，效用相同。但若嚴重者，當另送醫院治療。

㈡手指腫痛：以醬油和蜂蜜，加熱後，將手指伸入浸之，可止痛消腫。

㈢毒蟲、蜜蜂螫傷：醬油塗之，可解。

九天司命眞君　降

※　※　※

詩曰：無病全憑造福來。前愆滅盡自消災。
欲求生命光輝現。種德修身氣數回。

民國七十年九月廿二日
歲次辛酉年八月廿五日

聖示：腹肚除了裝飯菜外，還得佐餐一些「藥品」，否則便覺不舒服！甜湯不吃，爲什麼把「肚子當藥廚」呢？都是前世「心理、行爲」不健康，寃孽纏身，害得你痛苦難受！盡快行些功德」，吃吃這帖「無形解毒藥」，服服這顆「保身丸」。

五〇

楊生問：俗語說：「預防勝於治療。」人的疾病，泰半平時不注意保養身體，以至百病叢生，灶君司人性命，護宅佑民，功德浩蕩，祈能提供一些養生妙法，給衆生遵循，使家家平安快樂，灶君定也樂得清閒？

灶君答：平安即是福，知足常快樂；休息增體力，過勞命早休。所以飲食、勞動都要適宜，一旦超過，即是病痛的根源。楊生盡可發問，我答之。

五一

楊生問：「腦部」為人的生命中樞，應如何保養呢？

灶君答：**腦部保養法：**

腦力薄弱，皆由心思過度，不知保護所引起。腦部保養，應注意下列十事：

㈠腦須清潔的血液，故必供給以新鮮的空氣。
㈡腦力之使用，不可過度。
㈢吃飯前後，不宜用腦力。
㈣睡眠之前不可用腦力，以免失眠。
㈤頭部勿壓迫。
㈥每日實行運動。因運動之時，精神即處於休息地位。
㈦大便每日按時一次。
㈧飲食宜擇自己喜食而富於滋養者。
㈨已忘之事，勿勉強記憶。
㈩不可使記憶力過勞，蓋貪多而無益。

五二

楊生問：「眼睛為靈魂之窗」，應如何保養呢？

灶君答：**眼睛保養法：**

㈠凝視一物，不可過久，以防過勞而傷眼力。

(二)光線過強，則害及網膜，而傷及視力。
(三)光線過弱，則眼睛與物必接近，易成近視。
(四)斜視容易造成「斜視眼」，故宜避免。
(五)搖動之物，最易傷目，故電視、電影不宜久看、多看。
(六)塵沙入目，須設法取出，或任其自然，切不可撫摩力揉，致刺傷眼球，引起發炎。
(七)極小之文字，閱讀不宜過久，以防眼睛之調節機能過於疲勞。
(八)車中及薄暮時，或微弱燈光下，不可閱讀報紙或小字書籍。
(九)行房之後，力疲神倦，不宜立卽閱讀書報，免傷眼力。
(十)宜時時眺望遠方景物（綠樹更佳），以養目力。
(十一)患近視眼者，宜配適當眼鏡，以免有礙健康。
(十二)發育期間男女，尤當清心，若破身太早，精血虧敗，加以讀書、寫字過多，亦爲造成今日近視普遍情形。
(十三)眼睛疲勞，可閉目休息，雙手摩擦生熱，於眼皮上輕輕按摩，可解疲勞，養目力。

五三

楊生問：耳為聽官，接聽聲音之孔道，至為重要，如何保護呢？

灶君答：**耳部保養法**：
(一)須避免強大之音響，以免震破耳鼓（膜）。
(二)耳垢太多，可請醫師清除。若自己挖除，則應小心爲之。但不可用小刀及堅硬之物，刮拔耳垢，以免不小心弄傷耳膜。
(三)預防物體誤入耳內，若有小蟲入內，可灌注麻油，其物自出，麻油再拭乾。（麻油有消炎作用，小蟲遇流質東西卽返身出孔）。

五四

楊生問：口為食官，五臟之營衛，必賴口之輸入，應如何保養呢？

灶君答：**口（齒）部保養法**：
(一)睡前、飯後宜刷牙。
(二)檳榔、香煙宜禁之，以保口腔清潔。
(三)用「精鹽」刷牙、漱口，有固齒、殺菌效能。
(四)過冷、過熱之食物，皆宜避免，可少患胃病及牙痛腐蛀之病。
(五)舌之機能，爲味覺神經之用，凡刺激之食物，如辣椒、烈酒皆宜禁之，以免痲痺味覺神經，且損身體。

五五

楊生問：夫婦關係為人倫之始，今人不論居家或修道，各有家庭，仙佛每訓示，節慾養身，對這方面，是否有應注意事項？

灶君答：易曰：「一陰一陽，謂之道。」夫婦生活在一起，為人倫之始。天地正位，有五風十雨，而生化萬物；人有乾坤之道，滋潤家庭，生育後代。風調雨順，萬物滋長，夫婦和合，家庭圓滿。然而雨露太過成災，故當節制養身，才能延年益壽。現述夫婦養生法：

(一)勿染手淫惡習，以免造成身心不平衡，且有傷身體。
(二)飽醉不宜行房事，行則五臟反覆，胃腸受病。
(三)空腹不宜行房事，行則損傷元神，體力消散。
(四)病後不宜行房事，行則病症復發。
(五)行遠路或過份疲倦時勿行房事，以免精洩不止。
(六)行房事時，嬰兒在旁啼哭，勿即與乳，因血脈亢張，乳汁變化，食之易成肺癆。
(七)行房後，勿即揮扇、吹冷氣及飲冷茶、食冷物，以免受涼及損傷陽氣。
(八)受孕後，夫婦宜分床而臥，若行房事，易傷胎兒。
(九)產後，百日內行房事，產婦必患病；月經時行房事，成血淋症，男女俱病。

(十)一夜不可行兩度，一月之內，最多不過三、四度。以免斷斲太過，而傷身損氣。

五六

楊生問：婦女主廚料理三餐，甚為辛勞，常因生產失調或各種疾病纏身，身體衰弱，精神不適，請灶君提供婦女保養身體方法好嗎？

灶君答：婦女有月經及受孕、產後等事，此等時間之衞生，極為重要，特述：

婦女保養法：

(一)月經來時，身體宜多休養，不宜過勞。
(二)月經時忌吃刺激性食物。
(三)非初經時代而忽經閉，宜速請醫生診治。
(四)精神過勞、或恐怖、悲哀、憂鬱，皆能使經閉，或經期提前延後。
(五)月事時，下腹疼痛、腰痛，心中不安，身體不快諸病，謂之月經困難，宜注意平日之運動。
(六)孕婦之飲食宜注意，凡平日有口腹嗜食者，不可任意劇食（吃太多）。
(七)受孕期中往往患嘔吐，此時胃力必弱，凡一切稍難消化之物，宜即停止。
(八)孕婦忌食過量刺激性食物，如辛、辣、薑、椒之類。
(九)孕婦衣服，寒溫以適中為度，並宜柔軟光潤。

(十)孕婦之腹部，切忌緊束，以致胎兒受壓迫，至生產時發生危險。
(十一)孕婦沐浴時，宜特別小心，以免跌倒，造成流產。
(十二)孕婦宜早睡早起，胎兒才能正常成長。
(十三)孕婦不可登高處，或作劇烈運動（須做輕鬆運動，生產才會順利。）凹凸不平之地，亦以少行爲是，避免流產。
(十四)孕婦宜修養精神，禁絕淫慾，多閱讀聖神仙佛之經典善書，可促胎兒將來成爲正人君子，此係「胎敎」。且不可思及分娩時之痛苦等事，而傷身心。
(十五)產後一月間，宜留心靜養，多食補血物品，勿受風寒，以免造成日後頭痛、風濕痛。
(十六)懷孕至七個月時，每星期宜服一帖「十三味保產無憂方」（中藥房有售），可治病且幫助順利生產，不受痛苦。
(十七)生產後，宜立即服「生化湯」（中藥房有售），有生新血、排瘀血之功，惡露去盡，人自輕鬆。

九天司命眞君　降

詩曰：揮鸞著作壽康篇。聖筆出題妙藥煎。
寶鑑成書垂萬世。蒼生助印德無邊。

※　※　※

民國七十年十一月十一日
歲次辛酉年　十　月十五日

聖示：有病須求醫，無病要珍惜。失去健康，才覺得健康可貴。養生延壽之道無它，清心寡慾、充份休息是第一妙方。人不怕有病，只怕：一、查不出病因（冤孽病）。二、不知預防疾病（應該病）。三、有病不治療（加重病）。四、治療後不知珍惜身體（又再病）。病久了會沒命！司命眞君特來提醒！

五七

楊生問：灶君關懷衆生，功德無量，衆生多病，祈能再提供一些民間自療簡便法，給大地衆生參考，好嗎？

灶君答：衆生多病，病由心起，心理不健康，身體也就染疾生病。爲了幫助世人保有健康身體，今再提供一些食療法妙方，供衆生參考：

△氣喘

老生薑、芋頭（白心）、麵粉。（生薑、芋頭要帶泥土，未用水洗過的）。將芋頭、生薑均去皮（份量約一比二）不可洗及沾水，以擦床（菜搓）磨成稀糊，然後酌加麵粉，使其糊濃稠，用筷子攪拌均勻。晚上臨睡前，用少量糊攤於一長條布上，然後圍在脖子上。另用多量糊於長方形淨布上，貼於胸部睡覺，翌晨取下。連續用七日，即見大效，並可斷根。

△胃痛、胃酸過多

㈠奶粉二湯匙、甘草末一湯匙，以溫開水沖服，不可加糖，每日按時飲用，即收奇効。（須飲用一兩個星期以上。）

㈡每餐吃少許生薑，可癒。

㈢桂花根、橄欖根各一兩（草藥店有售），水五碗，煎剩一碗半，加些花生油燉素豆雞服。

△神胃散

丁香、沉香、良羌、陳皮、半夏、砂仁、藿香、川椒、白芷各二錢。木香、枳殼各三

錢。川朴、香附、蒼朮各四錢。肉桂一錢半。神麯、大黃各五錢。甘草二兩、薄荷腦五分。以上共研末，放在瓶子，如遇胃痛，消化不良，每服一小匙，溫開水服下，即効，是居家必備良藥。（胃病者常服此藥治療，可癒）

△腎臟病（炎）

㈠水丁香（大人五錢，小孩三錢，草藥店有售）、青皮鴨蛋一個，連殼洗淨。青仁黑豆（黑皮綠心），大人用二兩、小孩用一兩。米酒四湯匙。

方法：水丁香切成小碎片，以紗布包紮之。黑豆、米酒、青皮鴨蛋，用五碗水一同放入鍋中，溫火煎熬。蛋熟除去外殼，以筷子穿洞放入鍋，再以溫火煮熬，至黑豆熟爛，視鍋中剩一碗水即可。而後將紗布包紮之水丁香取出拋棄。剩下之蛋、豆、湯共同食之，每日一次，夜晚臨睡前服用。每日一劑，二十日可痊癒。

㈡老蓮藕一台斤，一日份。切成薄片，煮湯當茶喝。

㈢玉米鬚二兩、薏仁二兩、冰糖一兩、水煎，當茶喝，利水消腫。

△急慢性盲腸炎

㈠清水二碗，火煮剩七分，待溫，再混和蜂蜜、冰糖各五錢、牛奶二兩同服，即效。

㈡桑寄生、益母草各三錢，用水三碗煎剩一碗，服之立效。

△肝炎

(一)黃花蜜菜一兩，黃蓮蕉花頭一兩，用第二次清米泔（即淘米水），燉服之。

(二)蘆薈大人二片，小孩一片，取汁液，加冰糖燉服。

(三)茵陳三兩、咸豐草四兩，煮黑糖當茶喝。

(四)菱角根、水萍（水萍取乾淨的，水田剛灑農藥者，不可取），兩種洗淨加冰糖，煎水服。

△便秘

大黃一錢半（研末），然後拌麻油三錢、蜂蜜二錢服用。

△糖尿病

(一)生黃耆五錢、淮山一兩、紅甘蔗根一兩，煎水，當茶飲用。

(二)甘蔗上的嫩芽三兩，以清水五碗煎剩一碗，不拘時溫服。

△月經痛

生薑一塊，壓碎。蔥白（帶根）五根。紅糖三兩。兩碗水放入鍋中煮沸五分鐘，再加胡椒粉一小湯匙，月經來時腹痛，或產後瘀血不下腹痛，趁熱服下，立即見効，可繼續服用幾次。

△白帶

(一)白肉豆根二兩、白鷄冠花一錢，白菓三錢、白龍船花頭二錢，水煎服。

(二)黨參、銀杏、芡實、蓮子各三錢。茯苓、白朮、炙耆、萆薢、熟地各二錢。蓮鬚、龍眼花、甘草稍各一錢半，水煎服。

(三)白肉豆花四十朵，鴨蛋二個，炒麻油吃，即癒。

(四)明礬、川芎、青艾各二錢，煎水洗陰部，數次即癒（外用不可內服）。

△產後缺乳

生鴨蛋兩個、生薑五錢（切絲）、麻油一兩、食鹽少許。

麻油先放入鍋中燒熱，再放入薑絲炒熟，即取出於碗內，放在一邊備用。接着再倒入麻油，煎沸後，把鴨蛋兩個分別敲破放入，用煎匙弄開蛋黃，成爲圓餅狀，然後把炒好的薑絲分成兩份，連同少許食鹽倒在兩個蛋黃上，用煎匙合起來，如荷包狀，連翻三次即可。

產婦每天三餐，吃此麻油薑鴨蛋，乳汁如湧泉，可足餵哺嬰兒，是素食者補品。

△遺精

金櫻子五錢，和冰糖二兩燉服。

△流鼻血

(一)高麗蒂二錢（即人蔘的頭部），以水一碗半煎剩八分，分二次服用。

(二)生地、麥冬各五錢，水煎服，即止。

(三)茅根二錢、黑支子二錢，冰糖三錢，煎服，即止。

△下痢

㈠鳳尾草，全草煎黑糖，服之，自癒。

㈡蕃石榴（芭樂）嫩葉，搗碎，用紗布擠下汁，加少許鹽，服下。每次喝一小杯，一、二次即效。

△脚抽筋

可將「薏仁」煮湯，常吃，即癒。薏仁有理脚氣、利尿、美肌膚功効。

△痔瘡

每日清晨空腹時，吃沾上蜂蜜香蕉二條，約一個多月可癒。香蕉愈熟愈好。

△魚鱗痣

以有孔銅錢一枚，（如無銅錢，以鉛板鑽孔代之），冰糖一小塊，夾子一把。以錢孔（或鉛板孔）套在魚鱗痣上（銅錢意在保護痣邊皮膚），再以夾子夾冰糖，用火燃之，溶化後的糖液，滴兩滴在孔隙患處，然後取下銅錢，隔二分鐘後，以同法再滴一遍即可，三、四天內，自然脫落。

△痱子

㈠以熱水洗汗垢，用濃鹽水塗擦患處。十分鐘後，再用水沖洗乾淨（切忌用肥皂洗之），即可消除。

㈡用清水一盆，置太陽下，曬熱，用此熱水洗澡，即消。

△香港脚

紅紫蘇葉（花園有種），摘一些，擦脚，然後夾在脚指處，常擦至好爲止。

△火燒水燙

以棉花或紗布浸米酒，取出貼傷處，即時止痛，棉花或紗布乾時仍再浸酒，取出貼傷處，止痛生肉，誠爲妙方。

△惡瘡腫痛

蒜頭數個，搗爛，擦瘡處，數日即癒。

△鐵打傷筋

韭菜搗爛，敷傷筋處，數日即癒。

△解百毒

綠豆和甘草同煮，飲之，百毒即解。

△止血丹

可至中藥店買「生蒲黃」二十元，貯放瓶子，若不小心刀傷、跌傷等小傷，流血不止，可以此物灑敷，然後用紗布包好，立即止血，且痊癒甚速。該藥有止血消炎作用。但若傷口太大，則須送醫縫合治療。

五八

楊生曰：感謝灶君提供了救世「妙方」，供世人參考，弟子覺得家庭主婦要料理三餐又要照顧小孩，繁忙異常。尤其撫育小孩更是費盡心血，小孩若知吃能睡，則尚有喘氣機會，一遇受驚或生病，則日夜啼哭，最傷母心，連累大人也無法休息。弟子深信「收驚」一法，在廟堂亦常為善信小孩收驚，頗具效果，祈灶君提供一個較簡便「收驚法」，給家庭主婦自己為小孩收驚，不但可以節省費用，亦能激起世人對無形神靈一種信心。

灶君答：妙哉！小孩魂魄居住肉體時間尚短，如人遷入新居，不太習慣，一遇風吹草動，即日夜難眠，啼哭不止，或吐乳驚叫，俗稱「着（受）驚」。為使家庭大小平安，老少安眠，特示

「收驚法」：

一、將我所著「生命之光」一本放置神桌上或瓦斯爐上，並準備「清茶」一杯，置案上。然後點燃三隻香，向灶君稟告小孩姓名、住址、生辰年月日時，及目前精神（身體）狀況，如好哭、吐乳、不眠、驚叫……等。（大人受驚也可用此法）

二、然後用以三隻香在小孩面前、胸前上下擺動，口唸收驚咒曰：

收驚咒

拜請九天司命護宅眞君來收驚，收起小兒（女）○○○失落魂魄，受驚元神，歸在本身。收起東方驚無驚、西方驚無驚、南方驚無驚、北方驚無驚、中央驚無驚，五方正氣護身煞氣除，大驚小驚化無事。子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥，十二元神自在，百病消除身無災，日吃飯乳知香味，夜好安眠不啼哭，生命之光照靈台，吾奉「九天司命護宅眞君急急如律令」。（唸三次）

三、然後再用手中之三隻香在敬茶內（即茶杯口上方）寫：「魂魄自在，萬無掛礙」八字，每字重疊無妨。然後再劃十個圓圈，即畢。寫字時口唸：「魂魄自在，身無掛礙，三魂七魄，圓滿愉快，十方正神，護體煞解，甘露法水，解病消災」。唸完可將此法水給小孩喝，即可平安無事。此本生命之光可置神案上供奉，以後可再應用，效力更佳。

法水符式

魂魄自在　萬無掛礙

民國七十年十一月十八日
歲次辛酉年 十 月廿二日

※ ※ ※

九天司命眞君 降

詩曰：神仙駐駕在心房。淨念一團無極香。
勤掃眼前塵穢鏡。光輝自可透天鄉。

聖示：冬天到了，大家添衣禦寒；庫存空了，四處尋找補貨；存摺餘款少了，拚命賺錢儲蓄；道德虧空了，世人爲何置之不理？不要讓身心造成了道德營養不良症，若昏倒了，誰來搭救？

讀者詢問

五九

臺北市陳冬仁問：許多人三餐魚肉，營養豐富，理應身心健康，但卻見其面黃肌瘦，是否灶君失職呢？

灶君答：冤枉！世人三餐豐富，但因前世欠了太多罪債，或今生生活不正常，無形中消耗了他的養份（陽氣）。或因先天帶業，遺傳病因於體內，五臟六腑對這些魚肉養份不敢領受（魚餌、肉餌，精明魚兒不敢領受），所以世人要多行善積德，來世要享一些「口福」，才有資格消受，否則「魚肉」吃太多，胃腸害怕，不敢接受，反而令它「痛苦萬分」，只好用水清洗一番，讓它「肚痛、瀉痢」，多吃魚肉反而是浪費。

六〇

臺東市黃仁正問：有云：「禍從口出，病從口入。」灶君主宰飲食，許多食品裡面，含有細菌，人食後，產生疾病，叩問灶君是否要負些職任？

灶君答：不道德的商人，在製造食品中，不注重衞生，任蒼蠅沾食，遺留病菌，因爲未經「爐火」「高熱」處理，所以遺害世人，責在商人，這不能怪灶君。

六一

龍潭鄉莊春生問：何謂「勿觸東廚」，如何避免觸犯？

灶君答：東廚即是灶君。何以言東？每當朝陽東昇，家庭主婦便要下廚煮飯，故廚房又曰：「東廚」。勿觸東廚，即是要保持廚房乾淨、肅靜，不可不敬而觸犯灶君。

六二

苗栗范孟有問：拜拜設醮，世人每都殺猪宰羊，這些牲畜都要經過爐釜煎熬，灶君覺得如何？

灶君答：拜神建醮，乃是神聖之祭典。每逢此時，廚房成爲「血腥屠宰場」，雞鴨魚豬

羊，成群「跳河」自殺，此河爲「熱河—油鍋」。牠們跳入河中，只聽一聲慘叫，便飲恨而亡。仙佛們在旁，痛不欲生，想救牠一命，都覺「燙手」，一群群畜魂都奔到仙佛面前，呼冤道：「如果不是世人想『孝敬』您們—仙佛，我們也不會走頭無路，遭到殺害之禍，我們一定要控告仙佛教唆世人殺生。」此刻仙佛們有口難辯，誓言道：「絕對沒有叫衆生殺你們來祭拜，只是衆生想飽口腹及討好仙佛才如此做的。」這群冤魂投訴無門，只好往地獄向冥王伸冤了。

六三

楊生問：既然拜神建醮，不必殺生獻供「牲禮」，應如何辦理，才能祈祥邀福，並盡到答謝神恩的心意呢？

灶君答：供桌上排放了一條「死豬」，叫仙佛如何下手（口）呢？此時仙佛一定要準備「豬刀、醬油」。先將豬屍切開，一塊一塊沾些醬油，否則「無味無素」，「無鹹無辣」，怎麼吃的下口。有時供奉久了，滿桌蒼蠅，一身「冷凍豬肉」，不再加溫怎麼吃得下口？如果仙佛饞嘴的話，我看個個要鬧「肚痛、瀉痢」，要去請華陀仙翁或藥師佛處方治療了。嚴重的話，還要住進「天醫院」急診了。供桌上擺滿整條豬、羊、鴨、雞、魚，以我灶君看來，甚覺嘔心，怎吞得下口呢？故衆生拜神敬佛，切勿將這些動物屍體抬來神前，如此豈不是將「聖殿」變爲「靈堂」，以死屍拜神敬佛，眞不是「味道」；這些東西如果用來拜祀「餓鬼們」，他們肚腹餓極，不管死屍活物，有物便搶食，尚有可宥。神仙聖佛身居逍遙之地，自有煙霞雲霧，吐納維生，既然不食人間煙火，怎會對供桌上這些動物屍體動起貪吃念頭呢？以上拜神之理，已經闡明，衆生以後當要改去陋習。衆生自己要食，我尚可不干涉，如要用來拜神，當以水菓鮮花爲供品，這些不經人間煙火之東西，獻供神佛，才能感召神佛鑑納，如有所祈求，才能如願。

六四

臺北市何江都、吳昭明、臺南縣李金波、嘉義縣蔡清松、大溪鎮李慶麟、臺中市劉定雄、藍再立等讀者來信問：廚房、瓦斯爐（灶）之安置，如何才是吉利的方位，因各有各的論法，以現在方位學（地理學）來說，應如何安置，才算吉祥？

灶君答：廚房是住宅的心臟，它解決全家人每日「食」的問題。對家庭主婦而言，廚房是她主要的工作場所，左右全家人的健康情況。廚房、瓦斯爐以設在住宅的「東方」最佳。故廚房又稱「東廚」。清晨有太陽光射入廚房，對於早起的主婦來說，是最舒適、愉快的地方，況陽光有殺菌能力，更顯出家庭富有「朝氣」。因現代人口劇增，家宅寬度有限，都是小家庭住宅，若過份講求方位，恐一家已無擺設爐灶之位置，故不必拘泥古法，自認適當位置即宜。但忌從大門一

眼即可見到爐台爲吉。這也是表示厨房隱秘性，因厨房露現，一些油瓶、鍋釜、碗筷、刀砧等難免顯得不整齊，破壞美觀。且有一種「餐風露宿」感覺，故曰凶相。

六五

西港鄉李朝清問：拜灶君時，如無適宜地方插香，如何辦理？

灶君答：可用杯子盛米，香插於米中，拜後此米倒入米缸食用，甚佳。

六六

嘉義市張光耀問：家庭安置瓦斯爐，是否須要擇吉日吉時，若清洗時隨便移動，是否會觸犯灶君？

灶君答：世人遷新居，大都擇吉日爲之，此時一併安爐即可。隨便移動爐灶無妨，但爐灶以靜爲佳，若時時移動，表示家有變動。故云：「鍋宜動，灶宜靜。」

六七

臺北市陳亭滄問：現代厨房用瓦斯爐炒菜、煎肉，其溫度常過高，導致脂肪不正常分解，對人體之新陳代謝有不良影響，據聞近代醫學統計，對癌症病歷高昇，與此有關，是否屬實？

灶君答：火候太高，食物變質，人食後，靈性漸漸昏沉，故神仙有不食「人間煙火」之說，即是在吃得那些純眞無汚之氣（免受煙火蒙汚、薰昏）。現代人病症繁多，與此有關。

陳亭滄附書：家庭主婦作菜時，當待鍋內食油冒濃煙時，才下菜，甚至引燃鍋內油，言此做法，作菜較脆可口。弟子常在報章雜誌上看到回鍋油（多次煎炸過的油）少用爲妙。像早餐吃的油條，炸油條店老板是否常換油？且當今植物性食油純度難知，所以有人提議，常以蒸法炊食，對身體更爲有益；但講求味道者，又難接受。有澱粉類之食物，以高溫油炒炸，少吃爲妙。民以食爲天，望衆生均體健。

※　※　※

民國七十年十二月廿一日
歲次辛酉年十一月廿六日

九天司命眞君　降

詩曰：大道新傳降聖堂。人心直指透中央。
明燈普照開新路。醒悟回頭彼岸方。

聖示：舉着這把光明的聖火，它是大道新傳，代代的傳遞，照亮了人心，焚化那汚穢雜草、枯萎暗念，世人醒來吧！人生有限，何不求得心安，奔向光明的大道！

六八

嘉義市詹琇凌問：若全家遠行，外出數日，家裡供有菩薩、祖先神位，不能早晚獻香，該怎麼辦？外出正逢年節、忌日之祭拜是否可提早舉行？

灶君答：家中奉祀仙佛神位，早晚需要行禮上香。但若要外出，可以焚香禱告原由，向仙佛請假。如逢仙佛聖誕，可以提早舉行祝壽典禮。

六九

北投程郁尊問：灶君一身化無量，其道安在？

灶君答：世人有者疑惑家家有灶君，灶君是如何分形化身呢？古云：「千江有水千江月，萬里無雲萬里天。」灶君雖為一體，但能化身千萬億。一粒米，可以化為千萬粒米。人類的生化，出世便五官四肢齊全，誰能有此巧奪天工之術呢？實乃一炁之天地妙化。一張嘴可以說千萬句話；一雙眼，能看千萬形像；一對耳，可聽萬種聲音；一雙手，可以做千萬事，故曰：「雙手萬能」。那麼一個灶君化為億萬灶君，有何難呢？說太多反而不清楚，記住「一把火，可以點燃千萬把火」，這就是我的化身妙法。

七〇

大甲鎮鄭傑元問：太上感應篇云：「對灶吟咏及……有罪，」今則主婦邊煮菜，邊哼歌，

，大有人在，是否有罪？

灶君答：古云對灶吟咏會冒瀆灶君，其理為：一、在灶前吟咏，為風花雪月之詩歌，故有所禁忌。二、在灶前哭泣，必有傷心事。灶為三餐重地，當以歡欣心情去料理，才能煮得好滋味。不然眼淚和飯吞，鹼甜分不清，在烹飪過程中，自然有所偏差，故忌之。今之主婦在廚房咏吟歌劇，如不涉及風化文詞，無妨。

七一

新莊市張瀛中問：古傳灶上不可煎藥，現代人為求方便，若服中藥，都是在灶台上煎藥，是否有違灶君本意？

灶君答：爐灶為烹飪重地，除了食物外，不宜在此烤煮。藥為治病之物，若在爐灶上煎煮，有吃藥如吃飯（表示家庭會常生病）之禁忌，故古人煎藥，均另起爐灶，在小火爐煎煮，有遠病敬灶之意。今求方便，灶爐上煎藥無妨。又云：「菜櫃中不放藥品。」均暗示遠離「藥廚」之意。

七二

和美鎮陳志明問：修道人死後，用「火葬」是否合理？

灶君答：修道人若「火候」到家，生前具有視身軀四大假合，如臭皮囊、幻體之境界，火化正是替他解除累贅、罣礙，使其靈性排棄這些骨架，得到更輕鬆境界。如

其生前沒有這個意願（包括捐軀體、臟腑、眼膜等），死後再爲其火化、或分割，都令死者靈性痛苦（因其心尚有所留戀，故覺痛苦），故宜愼爲之。

七三

桃園市陳坤問：現代的家庭，主婦為保持清潔及處理方便起見，瓦斯爐及灶台上，往往在上面鋪舊報紙，待若干時日，報紙骯髒，只須捲起丟掉，再鋪新的，這樣廢物利用很是不錯，但站在愛惜字紙上，此種行為顯然考了「零分」，不知灶君看法如何呢？

灶君答：將你的舊相片拿來鋪設瓦斯爐灶，願意嗎？字是聖人的遺跡（像），報紙幫助世人溝通感情，報告消息，無形的功德甚大。設若沒有文字，人類也將成爲「文盲」。也沒有今天的進步，樣樣齊全，讓世人享受不盡。所以舊報紙，仍以賣出再還原爲紙漿，重新造紙爲佳。一點油漬污穢衣服，人人想擦掉，報紙上文字，還是保持乾淨爲妙。若有需要，可用無字紙張墊之。

七四

新莊市謝鳳美問：有云：「婦女不能踏灶。」若家中沒有安裝排油煙機，只得買回拖把（新的），用來擦牆上的油煙，如此有否冒瀆灶君？再者現在公寓房子，因空間有限，在廚房邊陽台晒衣服，是否冒瀆灶君？

灶君答：古傳婦女不能踏灶，其原因有二：一、不雅觀。二、婦女每懷身孕，爬高甚爲危險。故云：「婦女踏灶冒瀆灶君。」至於灶前陽台曬衣服，不雅觀又容易污染油煙。但若地方不夠，曬之無妨。

七五

秀水鄉蕭自強、高雄市陳亮慧問：「頭上三尺有神明。」是指那一種神？

灶君答：語云：「抬頭三尺有神明。」此神明係指「心神」。人的頭上都有一層光圈，其顏色不一，隨人心變化、善惡、健康情形而產生不同顏色，但以金色、白色、黃色爲佳。（此是善化顏色，即善人的光色）。綠色、藍色、紅色次之。（此是中色，一般人顏色）。灰色、黑色爲凶（此是惡化顏色，即惡人的光色）。或者各種顏色摻雜，顯示出人的情緒，心念複雜。何以稱「神明」？即言人的精神光（明）度。此種光上浮於人的頭上，故先覺者善觀「氣色」，而斷人運氣（命運）。此神又稱「三尸神」，「三尸」、「三尺」僅差一撇，「尺」即示一人的上面有一個「口」，此口即是「〇」意思，人的光圈，亦是一面圓形鏡子，用以自照。此神駐於「頭上」——人心之神。灶君即「光神」，察人善惡，爲一神多元化之神明，願衆生悟之。

七六

板橋陳德友問：有人出外謀生，城市又沒有足夠房間，往往把廚房當做浴室，對灶君實為不敬，該怎麼辦？

灶君答：出外不便，沒有浴室設備，可取木板或布幔遮隔，如此也較有隱秘性、安全感。

七七

中壢市黃秀華問：

一、有云「灶上夜間不可放置任何東西」。那麼瓦斯爐上的鍋子是否每夜要拿開？

二、習俗關係，每逢年節由婦女殺生拜拜，何況雞鴨肉又非主婦一人吃，其罪業是否主婦一人承擔？

三、我已吃素，但公婆吃葷，吃素人煮葷有否關係？

灶君答：㈠夜間灶上不宜放置東西，係指菜飯而言。菜飯須收拾放入廚櫃或冰箱內，以免被毒蟲、老鼠沾過留毒。鍋子放置爐上無妨，但若其它地方有位子，則放置別處，可保廚房整潔美觀。

㈡主婦宰殺生靈，大家分食，有福同享，有禍同當。

㈢吃素者，公婆尚未持齋，為了孝順，須煮葷，無罪，切勿自責。

七八

香山鄉邱順妹問：舍妹〇〇〇全家持齋修道，三餐煮的是素菜，卻於〇年八月初三日灶君聖誕日，正在廚房煮飯時候，因「快鍋」爆炸，不幸受傷去世。她的廚房是標準「天廚」，為何有此不幸？人為萬物之靈，發明文明，物質享受，反而帶來了文明弊病，活生生的人被快鍋殺死！令人哀痛，到底她是什麼前世因果造成？

灶君答：邱女不幸因快鍋爆炸而亡，家人悲傷，親友惋惜，既修大道，素齋天廚，理應善終，今卻悲亡，莫非上天不公？世人為了親情，都有此抱怨。然而「生死有命，富貴在天。」人的命運，不可僅以現世的種種，來下判斷休咎。邱女前世為出家女尼，一日佛誕日，寺中舉行法會，各地善信紛紛來寺參香拜佛，女尼亦為準備素宴，於廚房忙碌萬分，已近中午，香客擁擠，紛紛往廚房提菜，女尼將一桶熱菜湯置於灶上，因一時疏忽，未放妥善，人群擁擠，一不小心撞及此桶熱湯而傾倒，將一位小孩及在旁二位大人燙得面目全非，經醫治結果，小孩傷重而亡，兩位大人，一位眼盲，一位幸得痊癒，但已滿臉疤傷。女尼為此事，心中日夜交責，懺悔佛前，願為這些不幸者承擔一切痛苦及罪業。從此持戒苦修一日一餐，常忍飢不食，以求消罪。年至六十而終，轉生為今世邱女。

邱女此世頗有善根，求道齋戒，研經修身，夙具出塵之志，因前業未盡，只得借此世之凡軀，了業而成道，故於灶君聖誕日，於廚房了業歸空，現已業盡於西方逍遙快樂。願其家人勿怨天尤人。因果報應，豈俗眼能觀？知其前業，死而無憾（怨）。

七九

灶君顯化救命記

新店鎮陳哖來信的記述

這回聖德雜誌「生命之光」徵求問題，使我喜出望外，敝人隱藏三、四年的恩惠，終於有了解釋。三、四年前，有一日，我感冒，長子說：「媽媽，您身體不好，由我替您燒一下飯菜吧！」吃完飯後，就對我說：「我們要去上學了。」隨後兄弟姊妹三人就要出門上學，我就將長子喚到面前，問道：「昨晚剩下來的菜湯，有沒有溫熱？」長子道：「沒有。」於是，就拿去加熱。也許是時間太晚了，一時太急，沒有跟我講，就跑去上學了。過了大約半小時之後，我處於朦朧中，在房間之內彷彿見到一陣雲霧，其中出現一位不知何方飄到的仙人，用很急的口吻告訴我：「趕快到廚房去關掉瓦斯開關。」此時，我本人的凡體並無去關，但好像是做夢去關掉瓦斯，可是不管用盡多大力氣關掉，却關不熄火，此時這位仙佛告訴我：「快快去投魂在你的凡體。」

於是，我靈魂走到房門前，才眞正看見我的肉體，心想：快醒來！於是凡體就眞的醒了。但却處於半信半疑之中，就跑到廚房看一看實虛，是否有如朦朧中所見之情形，乍看之下，所燉熬的燉物已燒焦，鍋子已快爆裂了，於是揑緊鼻孔，把開關關掉。心想一定是有仙佛前來相救，才幸得逃過此刼，並且免於家毀人亡之災，這一定是平時有拜佛，才能躲過之刼數，心想這是仙佛前來搭救，不知此仙佛是否是灶君？趁此機會請九天司命眞君，爲信女作一個指點，信女從今後必誠心拜佛，報答救刼之恩。

灶君答：從這則眞實故事，證明了「生死有命，富貴在天。」陳女家中能從祝融火災中，得到神明靈應顯化，挽回一場災刼。原於陳女前世生爲農婦，灶上設有司命眞君神位，每日虔誠敬拜灶神，嚴守古禮，灶前絕不惡口咒駡打小孩，每日打掃乾淨，還甚爲孝順公婆，每週冬天，必準備爐火，供二老取暖。敬夫孝順，祭灶尤誠，經常勸鄰居婦女敬拜灶君，講述道理，感化鄰婦，改去於灶前惡口

兕罵，烘不淨衣服，清洗灶上牲畜血跡等惡習，積了不少功德，感動灶君，故此世能得灶君顯化指點，脫刼消災。冥冥中因果的報應，絲毫不爽，行善得善報，行惡得惡報，信而有徵，願世人深悟之！

八〇

後　記

明朝「俞都」遇竈神記

明朝世宗嘉靖年間，在江西地方有一位儒生，名叫俞都，字稱良臣，博學多才，曾與朋友們共同建立了一座文昌社，在社內提倡惜字、放生、戒淫、戒殺、戒口過等的善事，但他參加了七次科試，都沒有考中，生了五個兒女，其中有三個兒子夭折，他的第三個兒子，左脚生有雙痣，他們夫婦倆極為喜愛，八歲時在村里中遊戲，突然失踪了。生了五個孩子，只存了一個女孩，這個人家處在這樣一個悲慘的環境中，說來是很悲慘的，因此他的太太為了痛哭兒女，眼睛亦哭瞎了，從此家境更為貧困窘迫。他想想自己並無過錯，竟慘遭天罰，當他四十歲後，每逢臘月底，就寫疏文向竈君祈禱，請求上報玉皇大帝。

在他四十七歲那年的除夕，正與瞎了眼睛的妻子和一個女兒很淒涼地坐着時，忽見一位頭戴方角巾，身穿黑衣服的人，他的頭髮已經半白，自稱是從遠路回來，聽見俞公憂愁歎息的聲音，故特地來予安慰。俞公聽他這麼一講，覺得很奇怪，因此陳述他家中狀況，並講起上疏文的事情。這位客人答道：「我早已知道你們家中的事情了，你內心對人恨意太重，專愛做那虛名的事，滿紙訴着怨恨，用褻瀆的話呈報　上帝，恐怕要受的處罰還不止如此呢！」俞公說：「我立誓行善事，嚴格遵守規條，豈是虛名嗎？」那位客人說：「你所遵守的規條中，按那『惜字』一項來講，你見學生用舊書的紙張糊窗包東西，你就不予警戒。講到『放生』，你不過因人而成其事，內心並沒有動慈悲的念頭，並且蝦與蟹，亦放在廚房裏烹煮，難道牠們就不是生命嗎？如果論『口過』，更不能禁止，你一聲爭論就觸怒鬼神，暗中所作的惡事被登記的正不知有多少。邪淫的行為雖不見有實際的行動，然一見美色，內心就放不開，只是沒有邪緣相湊而已。你的疏文到達上天　玉帝面前，　玉帝就派着使者查察你的善惡，幾年中，沒有一點眞實的善功可記，但見你在單獨相處的時候，貪念、淫念、嫉妒念、高視自己、卑視別人的意念及恩仇報復的念頭，心志不定地藏在胸中，固結不能解，想逃禍還恐不及，怎能得福呢？

這時俞公見自己的過惡都被說了出來，就伏在地上流着涕淚道：「你能通曉幽冥的事，一定是位神明，願求你救度」。他說：「你亦知道慕善為樂，但你善根不深，恒性不固，所以生平善行，都是一套敷衍和虛僞。從今以後，凡屬貪念、淫念、虛僞客氣、以及所有妄想雜念，一律要收拾得乾乾淨淨。你念頭來了，只能理會善的一邊去，自己力量能做到的，要不圖報，不求名，不論大小難易的事，要耐心去做，如果自己力量辦不到的事，亦要懃懃懇懇，使得善意圓滿，並要發自恒心，不可有始無終地形成怠惰。待人處事不可自欺欺人，自然會有不可測之效驗。因為你家中奉事我很虔誠、很潔淨，所以我特用這些話告訴你，作為報答。」他說完這話走進廚房就不見了。才知道他原來是竈神光臨，於是點起香來叩謝，就在第二天大年初一，祈禱上天，立誓痛改既往的過錯。自己取了一個號叫「淨意」，來驅除壞的念頭。當他初實行時，感到雜念紛來，不是懷疑，就是懶惰，於是他就在觀世音佛像前叩頭流血，自己發誓求善念，眞誠純潔，如果有絲毫對自己寬赦，則永遠墮落地獄。每天早晨虔誠唸誦「大慈大悲觀世音菩薩」聖號一百聲，來祈求菩薩冥冥中保佑。從此他的一言一行都好像有鬼神在旁，不敢作欺騙。凡有濟人利物的事，不論事情的大小，本身的閒忙，別人知道與否，他本身力量夠與不夠，都歡喜去做，甚至委曲求其成就。且以因果報應，逢人就予以勸化開導，因此在善行的熟練下，心念一動則萬善相隨，內心靜的時候則一念不起。

像這樣持行了三年，適遇張江陵任相國，就聘請他去訓導兒子。後來他去參加鄉試，得蒙考取而成進士。

有一天，他見楊內監的幾個孩子中，有一個孩子年方十六歲，看來很面熟，問他籍貫，是江右人，說小時候誤入糧船，還有點兒記得姓氏和村里，再脫鞋子一看，果然有兩顆痣，俞公叫道：「他是我的兒子!」楊內監就將孩子送回俞公家裏，俞夫人撫着孩子痛哭，血淚都流了出來，兒子捧着母親給她舐眼睛，眼睛就復明了。

俞公乃辭去官職，得張江陵相國的厚禮相贈，後來他的兒子長大成婚，連生了七個孩子，並承繼着門第書香。俞公年壽活到八十歲才歸天，他曾寫了一篇「遇竈神記」來訓導子孫。

一、本宮每逢星期六晚上八點起，有扶鸞闡教，及經典講座，歡迎參觀、皈依、同修，同沾德光。

二、本宮社並舉辦印善書、濟貧、放生等社會公益慈善活動，歡迎各地善德人士支持贊助，使此一有意義工作，得以持續久遠，發揚光大。

臺中聖德寶宮
聖德雜誌社　啓

瑤池駕前董双成元君　降

詩曰：懿旨頒來聖德揚。新書一部發毫光。
居家必備勤修讀。吉慶臨門飯菜香。

聖示：今夜吾奉　母命帶懿旨宣讀，神人俯伏。

欽奉　無極瑤池金母　懿旨曰

母居瑤池，心念原靈衆生。世道變遷，人心殊異，已由古時民風淳樸，茹毛飲血，進化至文明科技盛世，人類三餐，講究精美、衞生，惜徒具口腹之美，古道已蕩然無存。廚房雖少烏煙，心地却爲塵埃嚴重污染，甚而倡無神論，藐視固有道德，奸淫盜詐之風盛行，形成人面獸心之態，遺禍非淺。令母哀嘆！

今爲恢復古道，適應文明，令今世之人，知覺本源，追求新知，了悟眞理，修習文明之道，故於八月初五日頒懿旨一道，命爾台中聖德寶宮著新書一部，名曰「生命之光」，由九天司命眞君降筆解答釋疑，期將廚房之油煙，化爲濟世丹丸，引導灶火光輝，照耀生命原靈！該書原限期一個月著成，但爲求集思廣益，

民國七十年十一月七日
歲次辛酉年　十　月十一日

盡善盡美，解開世人一切迷惑，已延時日。母念此書寶貴，著作不易，諸子已盡心盡力，故寬懷不責。書已接近完成，母心欣悅，命在本年十二月廿四日子時送灶君回天述職時，印成繳書，是書由灶君帶回報繳　玉帝及　金母，作爲金雞報喜，聖德光輝之獻禮。

天下衆生，家家廚房設有爐灶，三餐生火煮食，始得延生維命，灶君功德浩蕩，惜世人未知崇敬禮拜，唯有藉此機會，捐印是書以利「聖德雜誌社」廣爲印送流傳，闡揚灶君心聲，敍述修道眞理，引人正信，不但可報答灶君宏恩，無形中亦增加生命之光輝。繳書之日，主事須將捐印者姓名、住址、册數、祈願等事項，製成表章，一併焚化，由灶君帶回報繳。諸子不負聖命，有始有終，參著寶書，特賜元靈淸靜，光加十度。願諸子承先啓後，弘道佈化，助母收圓，以慰母心也。

欽哉勿忽　叩首謝恩

(70) 歲次辛酉年十月十一日

王禪老祖　降

詩曰：灶君應運著新書。妙理篇篇復太初。

生命之光充宇宙。居家必備勝舟車。

民國七十年十二月廿七日
歲次辛酉年十二月初二日

讚生命之光

聖德寶宮奉瑤池懿旨著「生命之光」，聖筆楊生出題，灶君解答，各顯其能，深入淺出，理合中道，書中保有傳統，進而闡揚新知，誠爲家庭必備良書，廚房料理之寶鑑。欣值新書即將付梓，特述數言，以爲頌讚。

純陽大帝　降

詩曰：聖德寶宮現瑞光。灶君顯化出廚房。

闡揚大道解疑惑。一部新書萬古揚。

頌生命之光

司命眞君爲鸞門三聖恩主之一（關聖帝君、純陽帝君、司命眞君），闡教度人；居一家之主，護宅佑民。惜世人忽視其大德，淡忘其豐功，幸今聖德堂奉旨著書，灶君乘鸞降筆，闡述心聲，道盡妙理，直指玄關，頓開世人茅塞。眞經傳世，妙方濟危，一片婆心，顯露無遺。楊生發問，針對時弊；灶君解答，深入三昧，人類生命因而大放光明。延年益壽，道德修養，却病消災，盡在書中可得。衆生有幸，參閱是書，定能開大智慧，解無盡疑惑，得無上道。茲值是生命之光出版，特述數言頌讚。

濟公活佛　降

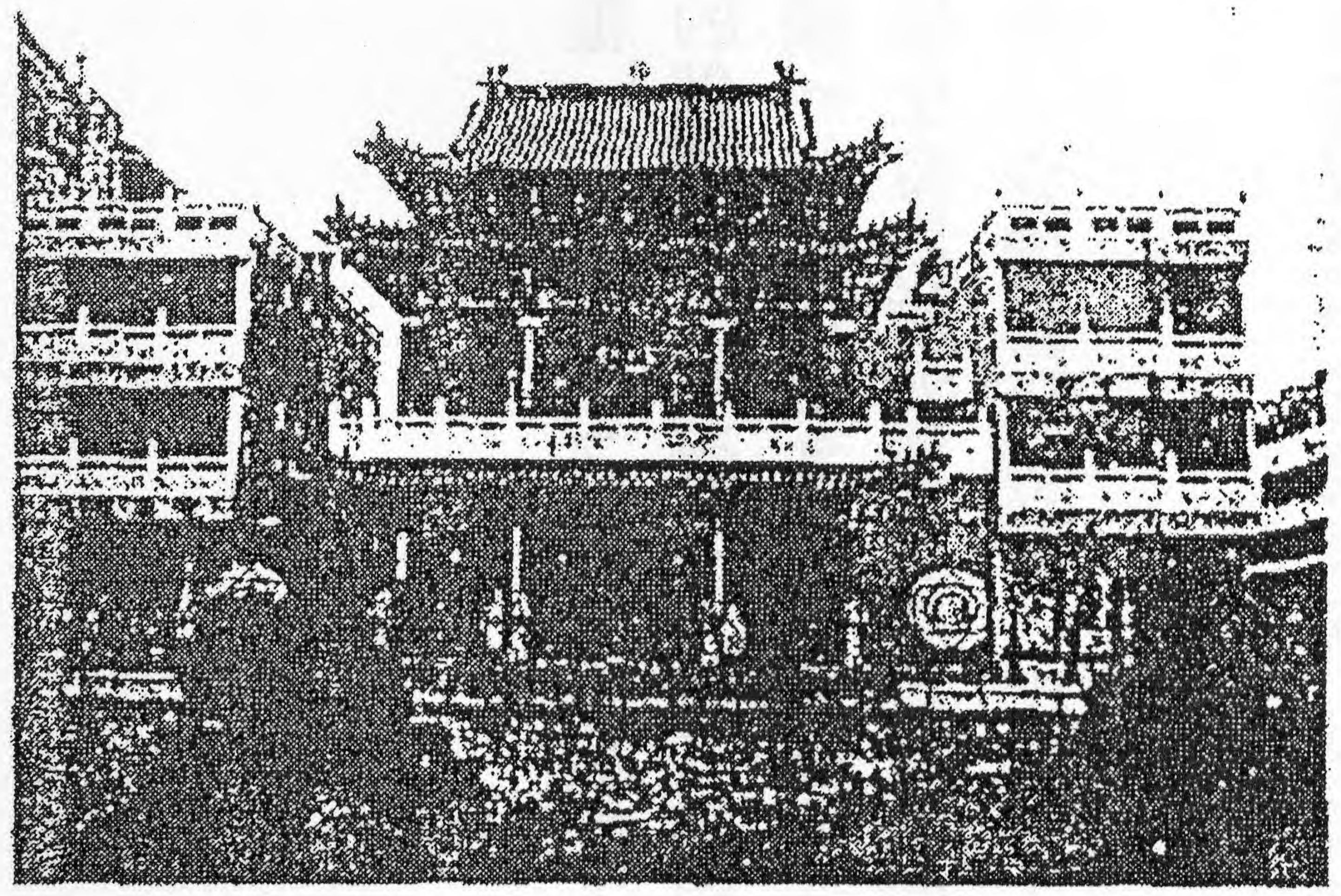
詩曰：家家要拜灶門公。有事相求自感通。

護宅佑民司命握。無名古佛一英雄。

讚生命之光

生命無限，只因世人遠離佛光。
生命無限，只因世人貪慾神爽。
生命無限，只因世人妄行遭殃。
生命無限，只因世人不知保養。
生命無限，只因世人造孽猖狂。
多行善，少做惡，保你生命長。
灶君啊，吐心聲，世人勿淡忘！

台中聖德寶宮（恩主公廟）廟貌



觀音大士　降

詩曰：甘露普施遍大千。灶君講述悟真篇。
神人問答開疑惑。生命光輝耀九天。

讚生命之光

灶君走出廚房，以三昧眞火，烹飪了一桌「精神食糧」——生命之光，賜給世人佐餐。多年的魚肉，補不了衆生心靈的空虛，醫不了精神的創痛；幾經研究，灶君發明了「生命丹丸」，不經人間煙火，煉製了這一本「救世食糧」，裡面包含各種營養素、治病方，願衆生珍惜，加以吸收應用，多予助印流傳，使你生命之光無遠弗屆，願你的光佈滿宇宙，讓靈光的生命永無止境！

九天醒世眞人　降

聖示：欣逢九天司眞君著作「生命之光」一書完成，吾降鸞臺中聖德寶宮，參讚書末，士農工商，日爲三餐，不離灶君煙火，故吾以「士農工商」作歌，藉資勸世，願衆生勉之。

一

詩曰：寒窗苦讀費神思。只為成功步玉墀。
桂折蟾宮全素願。名登虎榜耀門楣。
詩書滿腹千秋美。綱紀敦修萬世基。
勿使虧心而隕節。榮聲不愧鳳凰池。

勉士歌

士爲四民首，詩書滿腹有，鳳毛能濟美，名垂永不朽。宜戰戰而兢兢，勿效宰予眠白晝。敦倫立紀，聲名榮顯勿貽醜。大義常存，大德常守，功名德行，朱衣爲點首。勿偷香而竊玉，防屋漏而避醜。千秋重赫，姓氏可長久，遺芳萬世，人人望尊首。懍哉懍哉，不朽不朽。

二

詩曰：含哺鼓腹樂無憂。自是豐年大有秋。
犂雨鋤雲辛苦計。春耕夏種樂豐收。
盤飧粒粒如珍玉。背汗珠珠若水流。
稼穡原來家國重。勿因荒蕪滿田坵。

勸農歌

神農功勳大，教人稼穡樂已濃。生民活計，未可放鬆。背汗雖辛苦，盤餐粒粒香。犁雨除雲去，春耕夏種秋收藏。倉庫滿盈封，含哺鼓腹慶年豐。謳歌擊壤，飽樂生平白頭翁。最重稻糧，勉之勿荒，勉之勿荒。

三

詩曰：百藝無他責至精。工夫點點奪心英。
勿因殀巧挺才技。須作堅牢造物成。
任是維艱無抉怨。雖然快易亦存誠。
一般造就通天竅。理化關頭萬事明。

勉工歌

百藝可隨身，規矩作準繩。勿糊塗勿幻因，造作雖巧作成，亦要一致與精純。殀巧非久計，畢竟損精神。天機若使由人奪，心田要宜悟察眞。去僞存誠，不愧端人。身爲員工，做事認眞，應付應付，損德欺人。宜改過去，萬事回春。勿藐吾言，勿藐吾言，聽之眞眞。

四

詩曰：存心守性莫相欺。公道輪迴福可隨。
晏子高風留矩誨。陶朱遺蹟作規宜。
奸貪一點鬼神怒。正直三分天地知。
倘若常懷僞巧計。恐招災禍暗中施。

勸商歌

爲利營生，生身作商人。須正直，要公平，陶朱爲法則，晏子作準繩。童叟無欺，貨物要眞。若存心詐騙，天地鬼神也相嗔。金錢來往，支票經營，信用要分明。勿貪勿詐可叮嚀。大入小出傷陰騭，斤兩公正，燕山五子誨後生。須積德，勿傷身。勉之力行，勉之力行。

灶君顯靈●生命重光

馬秀榮

今年春節雖已過久矣，我却覺得獲得友人贈送的「生命之光」一書是最大的收穫與幸運，因爲它爲我帶來了幸運，消弭了一次車禍，信不信可是由你，我可是不吐不快。

我家現經營文具印刷公司，在台中市進化北路，平常照顧丈夫子女飲食起居外，有時店中忙不過來時亦幇著送貨，大大小小事情實在不少，時間有限的很，所以「生命之光」這本書雖是春節前友人即送與我，却無法一次看完，總是二、三頁慢慢仔細認眞的去研讀，希望能把重點一次記住，以免遺漏精華。幸好書中採問答方式記載，方便閱讀，內容十分實用，也默默給我不少啓示。原來司命眞君不但是每個家庭的家神，也職司每個人生命之責。

話說大約是二月的某一天下午四點多鐘，我在家裡讀了生命之光，又將「新灶經」唸了三次，然後獨自駕駛自家車送部份印刷文件交給貨主，車就停在本市練武路湖南館前巷口，在倒車前我還下去看了確定沒有小孩在附近玩耍，開始倒車，才退了幾尺，忽然車子像撞上了石頭似的發出一聲很大的「咚」響聲，且車身一陣劇動，迅即刹車下去察看，那知不看猶可，一看之下令我毛髮悚然，大驚失色，不知後車輪下何時躺了個小孩祗有二、三歲，此時小孩雙親聞聲亦衝向前來探視，目睹情景我莫知所措，心想完了，怎麼辦？我壓死人了，想哭又無淚腦袋鬧哄哄的，嗡嗡嗡，突然奇蹟出現，那小孩搖搖幌幌從車底爬了出來，我和他父母湧向前查看結果，眞是謝天謝地！諸神護佑，他僅僅屁股有點發紅，此外一切安好，連點擦傷均無，眞是不可思議。在我心中一塊大石，總算落地了，我覺得混身像虛脫似的，沒有一絲力量，淚水潸然而下。

事後檢討，我覺得最不可思議的事是，以一個三歲不到小孩的肉體，撞上後車輪爲何會發出那麼大的「咚」聲呢？且車身也劇烈擺動，我家並沒有供奉神位，善書也祗有友人送的這本「生命之光」，祗不過是我確實虔誠的在閱讀，到今天我也才看了一半而已，我確實感覺得到「司命眞君」給我的示警聲，使這小孩生命重現光明，在此眞不知該如何表示感謝司命眞君纔好？

虔唸「新灶經」獲感應

林界旭

常在各種的善書雜誌中，得知某些前賢將自己受到仙佛恩澤之親身經歷寫出，刊登在各種善書雜誌中，以期勸化及盼望人人能敬仙禮佛，學得聖賢之理，宏揚中國之固有道德——四維、八德及孝道，這些文章在善書雜誌中都是不難發現到的。

一星期前，敝人因工作上的勞累加上感冒，向工廠請假在家中休息。給醫生挨了二針後感覺身體好多了，但隔了一會兒，突覺右下腹靠近背部的地方酸痛不已，也貼上「金絲膏」但還是疼痛，又加上咳嗽，以致於更覺痛苦，勉強走到桌旁在書架上摸索著，不知不覺抽起「生命之光」這本書，心想前些時候在聖德雜誌中屢次看到灶君顯聖慈悲感應之事實，便誠心的將「生命之光」裏灶君親著之「新灶經」讀了三遍，便躺在牀。

約隔了二三十分，咦！右腹好像沒有疼痛的感覺，心中便想並用手輕輕撫壓看，結果只覺稍微的疼痛而已，心中又起疑惑：我並沒吃什麼藥而且連金絲膏都沒效用了，怎麼會好呢？頓悟：啊！大概是灶君之慈悲感應吧！便起身走到書桌前，走路扭轉右腹時也不痛了，真如「新灶經」裏所言：「……勳唸魔難少—遵行見佛仙—有求定有應—功德佈大千—頂禮灶君拜—家家種福田。」

或許當您看完此篇後會說那只不過是好運、巧合吧！但我深信只要人人用一顆誠心禮佛，仙佛定無時無刻在您身邊保佑您們的，世人如能勤誦新灶經或其他仙佛所親註之經典，更而發善心、濟貧、救急、印善書，相信感應會更加的神速，茲藉聖德雜誌一隅，以聊表我對九天司命護宅天尊（灶君）之慈悲，報以寸衷不勝感荷！善哉！善哉！

生命之光與我家

徐振森

前年歲末，收到貴社寄來的「生命之光」善書，筆者因工作關係無法立即閱讀，就由內人先閱讀，內人發覺字字珠璣，引人深省。前年歲末過年前，於街上買春聯時，順便買一張寫有「司命灶君」之紅紙，貼於廚房，朝夕與內人頂禮膜拜，以後靈驗之事，終於發生在我家，後學列述於下：

㈠去年三月八日因公事出差，那天又下着濛濛細雨，後學因素食，便當放於公司，約正午左右，急趕回公司用餐，機車騎得很快，時速七十公里左右，於上六路時視線不明，突然對面一輛卡車急速欲左轉入巷內，等到後學發現後，因速度太快，天雨路滑，已經來不及剎車，就於驚慌恐怖中撞上卡車，心想這一下子我完了！撞上之後，腦子一片空白，雨衣、服裝刮破，機車撞毀，但是身體只有一點小擦傷，呆呆站着，在回想我是正在做什麼，等到清醒後方知車禍。回家之後，內人看我臉色發青，樣子痴呆，就於灶前點三支清香，一杯白開水，禱告「九天司命眞君」庇佑，並依「生命之光」善書中之收驚法爲後學收驚，飲下法水後在家觀察是否有腦震盪。三日之後身體安然無恙，在三天中，使後學有時間專心閱讀「生命之光」善書，方知「司命眞君」爲衆生家庭之主，

更是五祀之神，恩惠於衆生太大了。

㈡去年農曆九月九日，後學內人生了一個男寶寶，因小兒剛出生，膽量很小，靈性未安穩。時常着（受）驚，或白天有客人來訪，至午夜時皆會啼哭不止，無法入眠，後學就於灶前，拜請「九天司命眞君」，依生命之光「收驚法」，替小兒收驚，每次靈驗異常，有時正在啼哭不停，剛開始收驚，就停止啼哭，有時候小兒會反哭爲笑，那含淚的微笑，使後學夫婦由衷感恩「九天司命眞君」，而且飲下甘露法水後，睡得非常甜美，現在小兒長得活潑，既美又甜，善哉！「九天司命眞君」保佑後學合家平安，使後學體道奉行。

正逢「聖德雜誌社」與新建辦公樓房落成，希望能把後學茂文刊出，使所有家庭知道「九天司命眞君」家家有，應早晚誠心禮拜，勿認爲科學時代，視「九天司命眞君」爲迷信，要知道宇宙中無形力量始終指使有形，家家行功立德，知行合一，必能移凶化吉，保佑門庭多吉慶。

敬拜「司命眞君」感應文

新莊　劉美華

我是個職業婦女，平日喜歡禮佛、讀善書，也儘量做些善事，前（七十二）年偶然

從同事手中看到生命之光一書，竟百看不厭，故而帶回家中，時時閱讀。民國七十二年某夜晚睡夢中，神示：「你就是沒拜『灶門公』，故你的子女才不會讀書。」

平日我對子女學業很注重，偏偏他們都退步了，我也正感督導無方而納悶，此時我恍然大悟。因爲客廳我早已安奉了佛祖神像，同時也增奉上灶君神像，只要膜拜佛祖的同時，也稱呼灶君名號，早、晚禮佛各一次即可，一舉兩得，何樂不爲呢？從此我那一子一女眞是文思大進，多才多藝，一學期奬狀就有十張之多，而且先生事業也很順利，這都是灶君之賜。

平日我也曾在言談中把眞君感應之事口傳他人，勸人信奉灶君，也曾勸些同事助印善書，在此更要感謝楊社長及有關委員們。

讀「生命之光」

吳亭嫻

自聖德雜誌社印行「生命之光」一書以來，卽將其置放於案頭，有空隨時便可翻閱，雖然只是一小册子，但「生命之光」不僅提出飲食養生的正確道理，對於人們修身處世之原則，更與廚房哲學互相擧證，使人從中獲益良多。

特摘要「生命之光」書中灶君的答語，來體會我們在飲食烹調與精神修爲兩方面的

遵行之道。

△掌廚應平心靜氣：脾氣暴燥、火氣上升，無異是「火燒功德林」，婦女要有胸襟、肚量，萬事以和爲貴。修道亦應平心靜氣。

△年終清掃屋內室外：年終應除淨一年積聚心頭的殘渣，革去舊毛病，一元復始，舊人換個新人。

△應知節約：勿謂善小而不爲，一粒米糧使其流失，久而倉廒糧空；勿謂惡小而爲，一粒黑沙，日積成山。要多勞動身體，不可一切仰賴機械生活，造成精神衰弱。

△學習火柴精神：人們點燃火柴使之犧牲奉獻，而世間遭遇多端，我們不可因遇一些挫折，卽心灰意冷。

△學習鍋釜精神：世人生於五濁世界，應有鋼鐵般意志及高度火候涵養，才不會爲內慾外邪所浸蝕。而養生延壽之道在於清心寡慾，充分休息。

△良時在晨、氣力在食：煩惱在睡夢中消失，精神在清晨醒來，趁年輕多播下道德種，行善積德，多爲衆生，則使人生無缺。

△修道如羹飯菜：說話不要太寒酸刻薄，才有火候，才能恰到好處。有時放些水給人沾點便宜，反而保護了自己。

好書令人受用不盡，「生命之光」給人的智慧更不止上列諸點，願有更多的人能發揮生命之光，照耀人間。

新居後的感想

徐振森

「道降火宅好修身，甲子雙春雙雨水，新居落成永平安」以上是貼於新家門聯。甲子年三月十八日是後學新居落成日子，出外流浪數年，總算是有個安居樂業之所，略有感想借此篇幅與聖德前賢們共結善緣。

搬家是煩雜又辛勞的事，當天東西搬好後，就略爲整理佛堂，在正午恭拜觀音佛祖、濟公活佛、司命眞君完成，就以素餐宴請親友。等到晚上九點多，大家就寢，後學小兒則哭叫不停，當初是想環境不習慣，可是到了十二點多還是無法安眠。提到小兒自出生至今已有十七個月，非常膽小，又常受驚，時常拜請司命眞君收驚，每次皆應驗如神。那天內人被鬧得精疲力盡，就建議後學去佛堂禱告，並誠心的禮拜，準備清香及一杯水，恭請司命眞君降臨來替小兒收驚，唸動收驚文時小兒就不哭了，一切皆安詳，一杯法水飲下後，立刻睡著，讓父母親及岳父大人們，都感到驚喜萬分，認爲仙佛太慈悲了，更證實「拜神如神在，心誠則靈」的名言。在「生命之光」書中司命眞君有云：「衆生患病、遇災、逢難，一切不如意之事，可祈求灶君化解厄運」，希望世人早晚莫忘了向

灶君上香行禮，不要臨時抱佛腳噢！

經過數日，後學下班後與同事去參觀佛具店，想雕刻濟公恩師及司命眞君金身，恭奉在佛堂上，有些佛具店老板開口就問說：「您們是開餐飲業吧？」後學就順口說：「不是啊！」老板說：「不然爲什麼要雕塑司命眞君神像呢？雕刻神像恭拜，才會保佑發財大賺錢！」講了一番的生意經後，後學覺得自己雕刻神像的本義不是發財賺錢，而是借有形有相來修無形無相的靈性，因爲吾人落在凡塵不知幾次或多久，無法頓悟人生眞諦及認理歸眞，故要借佛像之形來警惕自己，效法仙佛的慈悲、博愛精神，借仙佛之靈光來照亮吾人之靈台，借仙佛的聖訓來指引我們修行道路，方不致盲修瞎煉，空度一生，或者走火入魔。如果雕刻神像恭奉的旨意在求虛幻的物質享受，恐怕無法每個人皆如願以償，因牽連到三世因果的業障及自己的努力，但願世人知足常樂，平安就是福，盡人事聽天命吧！

青年節即將來臨，在三期普渡中，青年人應提昇信仰及修行的境界，眞修有眞考是定律，故遇考勿退志，此乃使我們上昇修道的境界，立志效法聖賢仙佛，方是修行人之本分，以其自己之外功內德日有進步，達到修己成人之目的。

謝灶君感恩記

南投　陳思靜

俗語說：「大恩不言謝！」可是我忍不住還是要由衷的感謝灶君的慈悲，爲了感謝灶君，不顧文詞簡陋，思路枯澀，想借「聖德雜誌」一角抒發我的心聲，也願以此而讓更多的人知道仙佛的慈悲是「誠則靈」的。

我雖然育有一女已經四歲了，但養育子女的辛勞與方法，可以說完全沒有心得與經驗，因爲孩子生下四十天即交給遠在澎湖的婆婆扶養，直到上個月生第二胎時，才讓我深深體會到養兒不易的困難。

當孩子生下第一、二天，可能是一時還無法適應塵世的一切，所以東西吃下就吐出來，且不斷啼哭。對育兒毫無經驗的我，請教有經驗的助產士，她說這是正常現象，所以我也就放下心來。可是到了第三天晚上，孩子啼哭不停，我見她啼哭不停，即抱起來在懷裏搖，當時我的手無意中摸到她的小手，卻讓她驚叫兩聲，似乎被什麼嚇著似的，大聲啼哭，臉都變了色，我當時嚇得不知該如何是好，又著急又緊張，在這三更半夜裏，孩子的哭聲震亂了我的心……

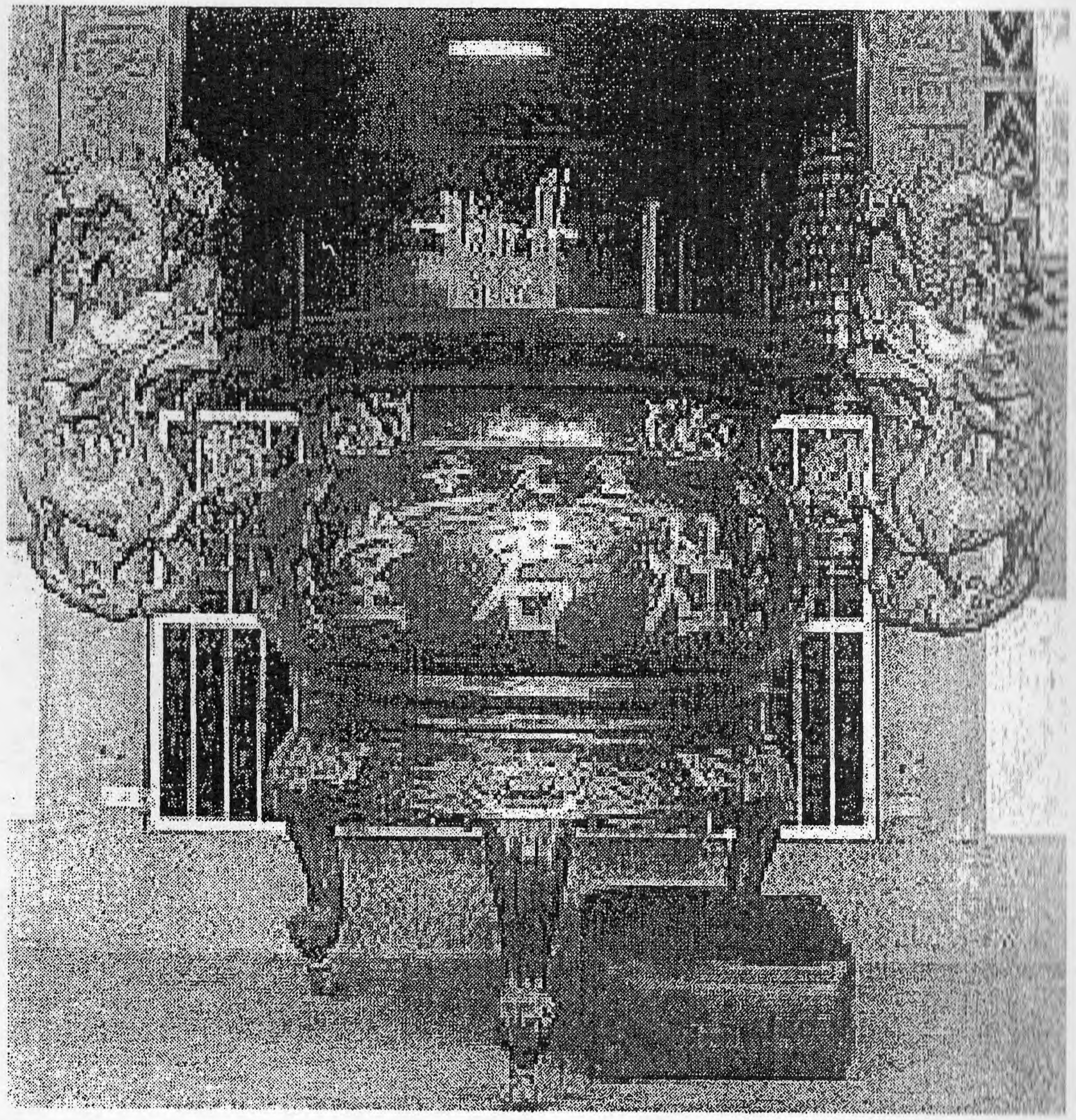
突然間腦海裏浮出灶君所著「生命之光」一書，裏面所寫的「收驚法」，以前我看

過此書，總認爲那是毫無根據的，可是當時爲了孩子，只好半信半疑跑到廚房跪地祈求，並許善願，當時我是至誠的，誠心誠意求灶君慈悲感應，照書中指示收完驚，回到房間，孩子眞的停止啼哭了，可是不久又斷斷續續啼哭不停，當時我對仙佛的批訓信心動搖了，且有受愚弄後的無奈感，看孩子哭，不忍心只好抱著坐在床上，她立刻睡了。到了四點左右我腰酸背痛又睏，實在支持不住，只好將孩子放在床上，且將「生命之光」放在床頭，我也躺在旁邊舒展筋骨，可是不知不覺竟睡著了。當醒過來時，天已亮，眼睛張開第一眼即看到孩子仍靜靜的躺在身邊睡著了。

從此以後在「坐月子」期間我都將「生命之光」一書放在孩子睡的床頭，願灶君慈悲保佑她「日食飯乳知香味，夜好安眠不啼哭」，如今滿月了，一切眞如我所盼，所以我對仙佛又有信心了，在感激之餘，將此小小記事（在我却認爲是大事一件），公諸於聖德雜誌，目的是要讓廣大讀者知道，家家戶戶都有老管家——即「九天司命護宅眞君」，祂時刻都在關照著衆生，當您遇到不如意或人力無法挽回的事情時，只要誠心誠意祈求灶君慈悲化解，相信會讓您有意想不到的感應。

當您知道灶君的慈悲時，願您捐印「生命之光」一書，讓此好書能供給更多的讀者同享天恩。

經典所在之處則有神佛
希勿任意擱置褻瀆不敬
唸佛一聲增福延壽
禮佛一拜罪滅河沙
為善自有善果報
作惡地獄受苦衷
阿彌陀佛



普為助印者　樂捐助印芳名（恕不稱呼）

祈願回向偈

願以殊勝功德海，回向出資助印者。
世世安穩充法喜，消冤解孽心清淨。
身體健康災難除，家安如意事業順。
得子進學功名成，所求事項皆如願。
先亡超昇極樂土，法界衆生得離苦。
以此道緣種善因，今世慧根福綿延。

願以此功德，同登無上道。

阿彌陀佛

在很久远的华人社群里，灶君的存在已被认识，并为人们居家所供奉的安家守户神。就如土地公，城隍，门神，山神一般属于天界高层委派人间的正神之一。乃靠近人道的层天。

旧时，你我祖辈南来时保留着供奉的传统家护神—灶君，今已被新一代的子民因祖辈失传和忽略而遗忘了。许多早期人文智慧累积下来应付生活上的方便法门也因此失传。

在此我翻印此书传送有缘人或家已供奉灶君但是对其不甚了解者结缘。希望大众受益。并欢迎翻印广传。或转送之。

学佛第子莲花德盛。。新加坡。

及居家人